

Insalatina mediterranea di farro e gamberi

con ananas, cocco e menta fresca

Ingredienti per 2 persone:

125 gr di farro precotto
100 gr di polpa di ananas
25 gr di polpa di noce di cocco
25 gr di sedano bianco
125 gr di code di gamberi
menta fresca in foglie
succo di un limone
olio extravergine d'oliva
sale marino

Tempo
di preparazione e cottura:

30 minuti

Difficoltà:

media

Procedimento:

Portare ad ebollizione 3 volte la quantità d'acqua del farro. Aggiungere il sale e versare il farro precotto. Cuocerlo per 12 minuti, scolare e raffreddare.

Mondare e tagliare a dadini la frutta e la verdura.

Pelare i gamberi e sbollentarli in acqua bollente salata.

In un recipiente versare il farro, la frutta, la verdura ed i gamberi.

Condire con il succo di limone e la menta ed insaporire con sale marino.

Per questa ricetta consigliamo:

Olio extravergine d'oliva Despar Premium 100% italiano

Limoni Passo dopo passo