

Insalata di farro con straccetti di vitello

Al rosmarino e pomodorini

Farro e vitello sono l'accoppiata vincente per sapore e per benessere!



Quando desideriamo abbinare un carboidrato a un secondo piatto, come la carne ad esempio, solitamente scegliamo le patate o il pane. In questa ricetta vi proponiamo un cereale integrale in chicchi, il **farro**. I benefici sono molti: l'**apporto di fibre** vi aiuterà ad assorbire più lentamente i grassi del vitello, la masticazione dei chicchi vi aiuterà a raggiungere più velocemente il **senso di sazietà**, infine i carboidrati a **basso indice glicemico** del farro vi garantiranno un flusso regolare e costante di glucosio nel sangue.

Difficoltà: facile

Costo: medio

Preparazione: 40 minuti

Ingredienti

(per 4 persone)

350 g di farro (consigliato, integrale in chicchi)
800 g di fesa di vitello
olio extravergine d'oliva
300 g pomodorini
2 spicchi d'aglio
1/2 bicchiere di vino bianco secco
un rametto di rosmarino
sale e pepe

Procedimento

1. Tagliare la carne a fettine di circa mezzo centimetro di spessore e tagliare ciascuna fettina, nel senso della larghezza, a striscioline sottili.
2. Lavare i pomodorini e tagliarli a metà. Lavare anche il rosmarino e tritarlo al coltello 10-12.
3. Rosolare gli spicchi d'aglio schiacciati e spellati con 3 cucchiaini di olio extravergine. Unire gli straccetti e saltarli a fuoco vivace per un paio di minuti. Aggiungere il vino bianco e lasciare evaporare. A questo punto aggiungere i pomodorini e il rosmarino, proseguire la cottura ancora un minuto. Aggiustare di sale e pepe.
4. Portare a cottura il farro, condire lo stesso con gli straccetti di vitello e servire.