Insalata di farro con bacche di Goji, broccoli e mela verde

A cura di Luisa Piva

Questa insalata autunnale è ideale per essere conservata nella tipica schiscetta, per una pausa pranzo fuori casa e ricca di energia e principi nutritivi.

Il **farro** è un cereale originario della Turchia diffusosi moltissimo ai tempi dei Romani e da qualche anno tornato sulle nostre tavole. Con una **quantità di glutine inferiore a quella del grano**, questo cereale risulta saziante ma più digeribile. In questa ricetta usiamo il farro decorticato, la versione più "integrale", che richiede però la fase di ammollo e la cottura è più lunga; l'alternativa è il farro perlato (parzialmente rimosso il rivestimento esterno) che permette di accorciare i tempi, ma possiede anche minori qualità nutrizionali.

A rendere speciale quest'insalata sono dei piccoli diamanti rossi ricchi di antiossidanti, proteine, minerali e vitamine, le **bacche di Goji**; i **broccoli**, ricchi di vitamine A, B, C e K e minerali quali potassio e zinco; lo **zenzero** con le sue proprietà gastroprotettive e antiemetiche. Anche il condimento per quest'insalata è tutto speciale: l'olio di sesamo ed il **gomasio** che racchiudono tutte le virtù del sesamo con i suoi acidi grassi polinsaturi (tra cui omega-3), il calcio, la vitamina B6 e che permettono così di diminuire l'apporto di sale da cucina.

Difficoltà: facile
Costo: medio
Preparazione: 50 minuti

Ingredienti
(per 4 persone)

120 g di farro decorticato
10 g di bacche di Goji reidratate
300 g di broccoli verdi
2 carote
un porro
una mela verde (granny smith)
un cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
qualche goccia di succo di limone, olio di sesamo, pepe bianco, gomasio

Procedimento

1. Ammollare il farro in acqua per almeno 6 ore, sciacquare per bene. Lessare il broccolo in abbondante acqua finché diventa tenero ma con le cime ancora belle integre che non si disfano.
2. Lessare il farro per circa 50 minuti nella stessa acqua di cottura del broccolo che avrete leggermente salato.
3. Nel frattempo, tagliare la mela a fette e irrorarla con il succo di limone. Mondare, lavare e tagliare a pezzettini le carote. In un tegame far andare a fuoco lento il porro tagliato finemente e le carote a pezzettini con un po' d'acqua, coprire e far cuocere per circa 10 minuti finché le carote si inteneriscono.
4. A questo punto aggiungere lo zenzero grattugiato, il gomasio, il pepe bianco e le cimette di broccolo lessate; giusto il tempo di insaporire il broccolo ed amalgamare bene i sapori, poi aggiungere il tutto al farro lessato. Condire con olio di sesamo, mescolare bene e alla fine unire anche le fettine di mela verde. Servire tiepida.

Potete scoprire altre ricette e consigli nutrizionali di Luisa Piva sul suo blog Ghiotto di salute.