Piatto unico: zucchine, insalata di ceci, farro con verdure

Prova questo piatto unico vegetariano ricco di ingredienti dal fresco sapore primaverile.

Pensi al "cibo sano" e ti vengono in mente piatti pallidi e tristi e tante, troppe rinunce in fatto di sapore? Dicci la verità, guardando la foto di questo piatto unico ti vien da pensare a una rinuncia? Molto probabilmente (ci contiamo!) la risposta è no, perché la ricetta di piatto unico proposta qui di seguito è proprio la dimostrazione che mangiar sano significa gustare dei **piatti colorati, freschi e gustosi** che mettono allegria al primo sguardo e… al primo boccone!

Zucchine ai semi

Ingredienti
(per 1 piatto unico)

200 g di zucchine
1 cucchiaio di mix di semi oleosi
1 cucchiaino di timo
5 foglie di basilico
2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
un pizzico di gomasio

Procedimento
1. Monda e taglia le zucchine a bastoncini; cuocile in padella con l'olio.
2. Aggiungi il timo e fai saltare per 5 minuti a fuoco alto, poi aggiungi poca acqua e un pizzico di gomasio; lascia cuocere a fuoco basso fino a quando diventano morbide ma non sfatte.
3. A 5 minuti da fine cottura aggiungi il basilico tritato e il mix di semi.

Insalata di ceci

Ingredienti
(per 1 piatto unico)

80 g di ceci già cotti
mezza cipolla di Tropea
40 g di feta greca a dadini
un quarto di cetriolo tagliato a rondelle
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
un pizzico di gomasio alle erbe

Procedimento
1. Trita finemente la cipolla. Taglia la feta greca a dadini e i cetrioli a rondelle.

2. Unisci i ceci, sciacquati e scolati, alla cipolla tritata, aggiungi l'olio, il gomasio, mescola bene e servi.

Farro con verdure e frutta secca

Ingredienti
(per 1 piatto unico)

80 g di farro decorticato
7 olive taggiasche denocciolate
6 pomodorini tagliati in quarti
mezza carota tagliata a dadini
1 cucchiaio di cipolla tritata
10 pinoli
4 mandorle tritate grossolanamente
2 cucchiai di aneto, finocchietto e basilico tritati
1 cucchiaio di succo di limone
1 cucchiaio di zeste di limone
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
un pizzico di gomasio e pepe

Procedimento
1. Sciacqua il farro e cuocilo seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Scola e tieni da parte.
2. Cuoci per 5 minuti i dadini di carota e la cipolla con un filo di olio e un mestolino di acqua. Aggiungi i pinoli, le mandorle e i pomodorini.
3. Aggiungi tutti gli ingredienti al farro, insaporisci con gomasio e pepe, mescola bene.