

Insalata unica di verdure al vapore e pesche con pollo, farro decorticato e dressing al rosmarino

Gusta questa bella insalatona estiva in cui le verdure, le pesche, il pollo e il farro si sposano che è una meraviglia.



Una delle qualità del [modello del piatto unico](#) è che ti permette di **rendere davvero varia la tua alimentazione** e di gustare sapori sempre nuovi.

Molti pensano (forse anche tu!) che la sana alimentazione si traduca con il mangiare ogni giorno sempre le stesse cose: qualche verdura scondita, patate lesse e una fettina di pollo o al massimo un filetto di pesce. Che tristezza!

Meglio pensare alla sana alimentazione come alla possibilità di **riempire per bene la pancia e soddisfare vista e palato** con

abbinamenti tra cibi belli e buoni. Insomma, un perfetto esempio della nostra idea di cucina sana è rappresentato da questa insalata unica tutta colorata. È sana perché hai tutti i nutrienti di cui il tuo corpo ha bisogno nelle giuste proporzioni, è buona perché mette insieme tanti ingredienti genuini e naturalmente saporiti, come le pesche e il farro, è bella perché... beh, basta guardare la foto! 😊

Ingredienti (per 1 insalata unica)

Per l'insalata:

250 g di verdure di stagione tagliate a fiammifero (sedano, carote, carote viola, peperoni, zucchine)

1 pesca

5 gherigli di noce Bio,Logico Despar

80 g di farro decorticato Despar Vital

120 g di petto di pollo Passo dopo Passo Despar

un pizzico di gomasio alle erbe

Per il dressing:

1 rametto di rosmarino

mezzo spicchio di aglio

1 cucchiaio di aceto balsamico Despar Premium

4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Procedimento

1. Sciacqua e cuoci il farro seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
2. Sfrutta il vapore per cuocere al dente le verdure (circa 15 minuti).

3. Ungi una padella antiaderente e cuoci il pollo tagliato a straccetti. A fine cottura insaporisci con il gomasio alle erbe.
4. Insaporisci anche le verdure con un pizzico di gomasio e versale in un'insalatiera. Aggiungi anche le noci, la pesca a spicchi, il farro e il pollo.
5. Condisci il tutto con un dressing al rosmarino, ottenuto frullando con un frullatore a immersione l'olio, l'aceto, gli aghi di rosmarino e l'aglio.