

Insalata di farro con borlotti, prugne, peperoni, pomodorini e semi

Farro, borlotti, prugne e peperoni sono gli ingredienti perfetti per un'insalata unica per gusto e nutrienti! Provala!



L'**insalata unica** è la soluzione perfetta per rinfrescare una giornata calda mentre fai il pieno di nutrienti utili. Si chiama "unica", infatti, perché riprende il modello del piatto unico: protagoniste sono le **verdure di stagione** che occupano metà del piatto, mentre l'altra metà è occupata da **carboidrati da cereali** (meglio se integrali) e **proteine**. Un'esplosione di gusto e benessere, **perfetta anche da portare con te in spiaggia o per un pic nic!**

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 40 min.

Ingredienti (per 1 insalata unica)

150 g di fagioli borlotti freschi

200 g di peperoni verdi

100 g di pomodorini gialli

60 g di farro decorticato Despar Vital

2 prugne

1 manciata di semi misti (zucca, sesamo, girasole, papavero)

Qualche anello di cipolla di Tropea

Qualche foglia di salvia fresca

1 rametto di rosmarino

180 g di acqua o di brodo vegetale

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

Un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero

Procedimento:

1. Sciacqua il farro per eliminare qualsiasi impurità e cuocilo per assorbimento con acqua o brodo vegetale (non salati) pari al triplo del suo volume seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
2. Togli i fagioli dai baccelli, lavalì e cuocili in abbondante acqua non salata per circa 30 minuti assieme al rosmarino e alla salvia.
3. Lava i peperoni, tagliali a metà, privali del picciolo, dei semi e delle nervature bianche, tagliali a cubetti. Lava i pomodorini e tagliali in quattro. Lava le prugne, privale del picciolo e tagliale a fettine.
4. Riunisci in una ciotola capiente il farro e i fagioli raffreddati, i peperoni, i pomodorini, le fettine di prugna e la cipolla a rondelle.
5. Condisci con un filo d'olio, poco sale, pepe nero e i semi misti.