



INSALATA DI FARRO CON PESTO DI SPINACINI

Ricetta a cura di Marco Bianchi, divulgatore scientifico per Fondazione Umberto Veronesi (FUV) e Ambassador di EXPO Milano

Ingredienti per 4 persone

- 320g di farro perlato
- 120 g di spinacini novelli lavati e puliti
- 30 g noci sgusciate
- 5 pomodorini secchi reidratati in acqua calda
- 1 peperone giallo
- 60 g di yogurt di soia non zuccherato
- 8 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Un pizzico di sale

Procedimento

Cuocere in una casseruola con acqua portata a bollire il farro perlato per 15-20 minuti.

Nel frattempo, preparare il pesto: radunare in un cutter gli spinacini, le noci sgusciate, lo yogurt di soia, 4 cucchiaini di olio e un pizzico di sale e frullare fino a ottenere la cremosità desiderata.

Sminuzzare i pomodorini secchi e tagliare in una fine dadolata il peperone, dopo averlo ripulito di semi e picciolo.

Scolare il farro, risciacquarlo sotto l'acqua fredda per inibire il rilascio degli amidi e unirlo al condimento, mescolando abbondantemente.

Servire il farro condendo con un filo di olio a crudo e una macinata di pepe nero.