



INSALATA DI FARRO CON SFILACCI DI VITELLO, RAPA ROSSA, ZUCCA, CIPOLLA CARAMELLATA E MENTA

 x6 persone  60 minuti  Facile

INGREDIENTI

- 200 g di farro
- 80 g di sfilacci di vitello
- 150 g di rapa rossa precotta
- 150 g di zucca
- 100 g di cipolla viola
- 100 g di pomodorini
- 1 cetriolo
- Menta fresca
- Olio EVO
- Sale e pepe



PROCEDIMENTO

Lessare il farro e raffreddarlo sotto l'acqua fredda. Tagliare la zucca a quadretti e cuocerla in acqua bollente, facendo attenzione a non romperla. Lasciarla raffreddare. Tagliare la rapa rossa precotta a cubetti e il cetriolo a fettine. Tagliare a velo la cipolla rossa e saltarla leggermente in padella con olio, poco sale e pepe. Perché la cipolla rimanga bella rossa, durante la cottura aggiungere un cucchiaino di aceto. In una ciotola mescolare il farro con la zucca, la rapa rossa, la cipolla e parte degli sfilacci.

Condire con sale, pepe e olio d'oliva.

COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Al centro del piatto sistemare le fettine di cetriolo e, con l'aiuto di un anello, posizionare l'insalata di farro. Adagiare sopra i restanti sfilacci di vitello, guarnire il piatto con qualche goccia d'olio e un rametto di menta.

