

Insalata di farro con orata e pomodorini

E un pizzico di semi di zucca

Un primo piatto light perfetto per essere consumato freddo fuori casa, magari al mare o in piscina.



Questa ricetta è ideale se consumata a pranzo, in previsione di un pomeriggio intellettualmente o fisicamente impegnativo. I carboidrati del **farro** vi forniranno energia in modo lento e costante, mentre **l'orata** vi garantirà un equilibrato apporto di proteine e di preziosi **acidi grassi omega-3**. Le verdure, invece, vi doneranno **antiossidanti e fibre** e, infine, i semi di zucca vi aiuteranno a ridurre il sale senza rinunciare al gusto.

Difficoltà: facile

Costo: medio

Preparazione: 50 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

320 g di farro decorticato
quattro filetti di orata senza pelle
1 cucchiaio di semi di zucca
250 g di pomodorini datterino
una ventina di olive nere
carota, cipolla, sedano tritati
olio extravergine di oliva Toscano IGP Despar Premium
sale
pepe

Procedimento

1. Portare a ebollizione abbondante acqua e fate cuocere per circa 40 minuti il farro in precedenza lavato. Tagliare a metà i pomodorini e tagliare a dadini la polpa di orata.
2. In una padella rosolare l'aglio con un filo d'olio, aggiungere l'orata, le verdure e le olive. Cuocere per qualche minuto, eventualmente aggiungendo un po' d'acqua e aggiustare di sale e pepe.
3. Mettere il sugo ottenuto in un contenitore abbastanza ampio, aggiungere il farro scolato e lasciato intiepidire e mescolare bene.
4. Condire con un filo d'olio a crudo e cospargere con i semi di zucca.