

## 10 insalate fredde di pasta, riso, farro e orzo

Per colorare l'estate di sapore

10 ricette da reinterpretare a vostro gusto per dei freschi pranzi estivi.



Sono gustose, facili da preparare e si possono consumare anche fuori casa: sono le **insalate fredde** di pasta e riso che, in alternativa, possono essere a base di farro, orzo o altri tipi di cereali integrali. Queste insalate sono davvero versatili; basta, infatti, mettere insieme gli ingredienti giusti per creare dei piatti unici sani, completi e, ovviamente, molto gustosi. Ecco le nostre idee:

### 1. [Insalata di orzo e verdure](#)

Un piatto semplice dai **mille colori** con il giallo e il rosso di peperoni e pomodori, il rosa del tonno, il bianco della mozzarella, l'arancione delle carote e il verde del basilico.

### 2. [Insalata tricolore di riso basmati](#)

Per questa ricetta è stata scelta la varietà basmati perché è a **basso indice glicemico** e perché ha un sapore leggermente esotico esaltato ancor di più dai pomodori secchi e dai fagioli borlotti.

### 3. [Fusilli di farro con peperoni e nocciole](#)

Questa ricetta è ricca di **sostanze benefiche** per il nostro organismo: sono presenti gli antiossidanti dei peperoni e della curcuma, le fibre della pasta di farro e gli omega-3 delle nocciole.

### 4. [Pasta di Kamut® con melanzane e olive verdi](#)

Chi non è ancora abituato al sapore della pasta integrale può provare la pasta di Kamut®. Qui viene abbinata alle melanzane e alle olive verdi per **un'insalata fredda 100% mediterranea**.

### 5. [Insalata di farro con orata e pomodorini](#)

I carboidrati e le fibre del farro e delle verdure insieme alle proteine dell'orata rendono questa insalata un **perfetto piatto unico** dai mille sapori.

### 6. [Pasta fredda con zucchine e ricotta](#)

Per chi ama le ricette light dai **sapori più delicati** questo è il piatto perfetto. La ricotta, le zucchine e i pinoli, però, ci dimostrano che leggerezza non significa insipidità.

### 7. [Penne di mais con fagiolini, feta e pomodorini](#)

In questo piatto dai colori italiani c'è un piccolo trucchetto: la pasta di mais, una **valida alternativa alla pasta di grano** che non ha nulla da invidiare per sapore alla sua "sorella" più nota.

### 8. [Insalata di riso con gamberi all'arancia e zucchine](#)

In questa ricetta potete scoprire il riso integrale, la **varietà più ricca di fibre** del riso raffinato ma allo stesso tempo digeribile. Perfetto, quindi, per essere consumato in estate per non appesantire troppo lo stomaco.

### **9. Insalata d'orzo con tonno, cipolla di Tropea e pistacchi**

Benvenuti al sud... con questa saporitissima insalata d'orzo dai **tipici ingredienti mediterranei** come la cipolla di Tropea e i pistacchi.

### **10. Insalata di farro con straccetti di vitello**

Le fibre del farro si combinano perfettamente ai grassi e alle proteine del vitello: il **piatto unico** è così servito.

In queste 10 ricette manca solo il cous cous, ma per questo ingrediente speciale abbiamo dedicato un [ricettario ad hoc](#).