

## Farro con bocconcini di gallinella, asparagi verdi e bianchi, zeste di limone

Con l'arrivo della primavera si è aperta la stagione degli asparagi! Ecco che Casa Di Vita propone un delizioso piatto unico con questo ingrediente!



Un **piatto unico** con gli **ingredienti di stagione**: farro con bocconcini di gallinella, asparagi verdi e bianchi, zeste di limone. Hai mai provato questi sapori insieme? Ne vale la pena per un pranzo o una cena che presenta **tutta l'energia di cui hai bisogno** con carboidrati, carboidrati da verdura e proteine animali. Scopri subito la ricetta!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: medio**

**Tempo di preparazione: 40 min.**

### Ingredienti

**(per 1 persona)**

**Per 1 piatto unico**

**80 g di farro Bio,Logico Despar**

150 g di filetti di gallinella

200 g di asparagi verdi e bianchi (parte edibile)

Zeste di limone più il succo di mezzo limone

1 cucchiaino di cipollotto a rondelle

**1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium**

1 pizzico di sale

1 pizzico di gomasio

**Per il pesto**

**1 cucchiaino colmo di pomodori secchi Despar Premium**

10 g di pinoli

**1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium**

1 macinata di pepe

### Procedimento

1. Sciacqua i filetti di pesce e tagliali a trancetti, mettili a marinare per mezz'ora con il succo di limone e un pizzico di sale.
2. Sciacqua il farro sotto l'acqua per eliminare eventuali impurità, portalo a cottura per il tempo indicato e tieni da parte.
3. Pulisci gli asparagi eliminando le parti più legnose, tagliali a cilindretti e cuocili in un cestello coperto sfruttando il vapore emesso per la cottura del farro.
4. Cuoci il pesce in un cestello coperto per 8/10 minuti, sfruttando anche questa volta il vapore emesso per la cottura del farro.
5. Trita finemente i pomodorini secchi con i pinoli, aggiungi il pepe e l'olio, poi mescola bene.



6. Trasferisci il farro in un piatto e condiscilo con il pesto di pomodorini e pinoli. Aggiungi gli asparagi conditi con un pizzico di gomasio e il cipollotto a rondelle. Aggiungi anche i trancetti di gallinella cospargendo con le zeste di limone. Completa con un filo d'olio.