Insalata di farro con asparagi, tonno, pomodorini secchi e pinoli

Un piatto unico con pesce e verdure dal sapore primaverile: ecco la nostra insalata di farro con asparagi, tonno, pomodorini secchi e pinoli.

Hai voglia di un **piatto unico** con il **pesce** ma non hai molto tempo per cucinare? La nostra **insalata di farro** con i primi **asparagi** di stagione, **tonno**, **pomodorini secchi** e **pinoli** è proprio la soluzione ideale. Velocissima da preparare, ma dal risultato garantito, grazie alla combinazione di ingredienti freschi e croccanti. L'insalata di farro è un pasto perfetto sia da portare a **lavoro che nelle gite fuori porta**, per assumere dovunque e nelle giuste proporzioni tutte le componenti del piatto unico.

Difficoltà: bassa
Costo: medio
Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti
(per 2 persone)
160 g di farro Despar Bio,Logico
300 g di asparagi bianchi e verdi
50 g di pomodorini secchi sott'olio Despar Premium
1 cucchiaino di pinoli Despar Bio,Logico
100 g di tonno bianco alalunga sott'olio o 300 g di tonno bianco alalunga fresco
Alcune zeste di limone
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
2 scalogni
1 rametto di timo fresco sfogliato
2 macinate di pepe nero in grani
2 pizzichi di sale

Preparazione
1. Sciacqua e cuoci il farro seguendo le indicazioni riportate in etichetta.
2. Monda e lava bene gli asparagi, pela quelli bianchi e tagliali a tocchetti di circa 1 cm di lunghezza. Trita lo scalogno e cuoci assieme agli asparagi in padella, con olio e poca acqua. Saranno sufficienti circa 10/12 minuti. Gli asparagi devono rimanere croccanti e non sfaldati.
3. Se hai a disposizione il tonno fresco, taglialo a cubetti, aggiungilo agli asparagi assieme ai pomodorini secchi sgocciolati, le zeste di limone, i pinoli e il timo sfogliato. Cuoci ancora per 5 minuti a fiamma media aggiungendo ancora poca acqua. Se invece utilizzi il tonno sott'olio, aggiungilo, una volta sgocciolato, solo alla fine, per intiepidirlo un po'. A fine cottura insaporisci con il sale e con il pepe.
4. Una volta cotti tutti gli ingredienti, unisci il farro al sugo di asparagi, tonno e pomodori. Mescola bene il tutto e servi con un filo d'olio a crudo e con qualche fogliolina di timo fresco.