

## Farro al pesto di pomodori secchi con zucchine trifolate e tacchino

*Nuove idee per un piatto unico nutriente e gustoso, ideale da preparare nella stagione estiva. Vieni a scoprire il farro con pomodori secchi, zucchine e tacchino!*



La protagonista di oggi è una nuova ricetta per preparare un **piatto unico** nutriente e saporito: il **farro al pesto di pomodori secchi con zucchine trifolate e tacchino**. Perfetta da preparare in anticipo, puoi portarla come schiscetta per un pranzo in piscina, per una pausa pranzo al parco o per un pranzo informale. Ottima da gustare sia tiepido che freddo.

Inoltre, puoi sostituire il farro con un altro cereale in chicco come riso integrale, avena o orzo perlato.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 25 min.**

### Ingredienti

(per 1 persona)

**50 g di farro perlato della Toscana Despar Premium**

**150 g di petto di tacchino a fettine Despar Passo dopo Passo**

1 zuccina

**1 spicchio di aglio Despar Bio,Logico**

1 cucchiaio di pesto di pomodori secchi (v. sotto)

**2 cucchiaini di olio extravergine di oliva 100% italiano Despar Premium**

Erbe aromatiche fresche (menta, rosmarino, erba cipollina, basilico)

½ limone

sale, pepe

### Per il pesto ai pomodori secchi:

100 g di pomodori secchi al naturale

**40 g di mandorle pelate Despar Bio,Logico**

2 manciate di basilico fresco

50 ml circa di olio extravergine di oliva

Sale q.b.

### Preparazione

1. Cuoci per prima cosa il farro in acqua bollente salata per circa 25-30 minuti, o segui le indicazioni riportate sulla confezione.
2. Togli le estremità dalla zuccina, tagliale a fettine molto sottili e trasferisci in una padella antiaderente con l'olio e l'aglio in camicia.
3. Cuoci a fiamma moderata per circa 6-8 minuti, o finché risultano ben dorate. Aggiusta di sale e pepe e condisci con 3-4 foglie di menta tagliata finemente.
4. Condisci il farro con il pesto di pomodori secchi e tieni da parte.

5. Cuoci il tacchino in una padella antiaderente senza aggiungere grassi; prosegui la cottura per circa 2-3 minuti per lato, o finché risulta ben cotto. Taglia il tacchino a striscioline e condiscilo con il succo del limone, sale, pepe, erba cipollina e rosmarino tritati finemente.
6. Assembla il piatto: aggiungi le zucchine trifolate, il tacchino e il farro ai pomodori secchi; completa con basilico fresco a piacere.

#### **Preparazione del pesto**

1. Lascia reidratare i pomodori secchi nell'acqua per almeno 15 minuti.
2. Riprendi i pomodori e scolali dall'acqua, trasferiscili in un mixer con le mandorle e il basilico; inizia a frullare e aggiungi l'olio fino ad ottenere un pesto omogeneo. Regola di sale solo se necessario.