



# LE MIE RICETTE

insalate di  
cereali



[WWW.STEFANIACQUARO.IT](http://WWW.STEFANIACQUARO.IT)

# GRANO SARACENO

## Ingredienti

- 250 g di Grano Saraceno
- 4 pomodori maturi
- 1 mazzetto di basilico, lavato
- 20 capperi in salamoia
- 50 g di olive verdi
- 200 g di feta o primosale
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

## Preparazione

Sciacquare velocemente il Grano Saraceno sotto l'acqua corrente, poi tostarlo per 2 minuti in una padella con 3 cucchiai di olio extra vergine di oliva. Portare ad ebollizione una pentola d'acqua salata e cucinare il Grano Saraceno per circa 20 minuti. Scolalo e farlo raffreddare completamente. Tagliare a dadini i pomodori e le carote. Mettere nel mix le foglie di basilico, i capperi, le olive (senza nocciolo) e 4 cucchiai di olio. Frullare fino ad ottenere una crema omogenea. Condire il Grano Saraceno con la crema al basilico aggiungere i pomodori e la feta tagliata a cubetti. Aggiusta di sale e aggiungi ancora un filo d'olio se necessario. Servi questa insalata fredda..



# AVENA

## Ingredienti

200 g di avena decorticata  
4 cucchiaini di olive taggiasche denocciolate  
1 mazzo di rucola fresca  
1 cucchiaini di mandorle a lamelle  
2 ciuffi di Radicchio fresco  
Olio extra vergine d'oliva q.b.  
Sale q.b

## Preparazione

Cuocere l'avena in acqua leggermente salata per 40 minuti oppure, usando la pentola a pressione, cuocere per 10 minuti a partire dal fischio della valvola. Lavare la rucola e il radicchio e tagliarli a pezzi, tagliare le olive a rondelle.

Creare l'insalata unendo l'avena, la rucola, il radicchio, le olive e le mandorle a lamelle. Condire con olio e sale e servire.



# MIGLIO

## Ingredienti

200 gr di miglio

200 gr di ceci lessati

8 zucchine

2 limone bio

6/7 foglie di menta fresca

olio extra vergine di oliva qb

foglie di menta e pepe qb

## Preparazione

Lessate il miglio in abbondante acqua leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo fate rosolare le zucchine tagliate a dadini in un tegame con 1 cucchiaio di olio e un goccio di vino. Unite a questo punto le foglie di menta leggermente tritate, una po' di pepe ed infine i ceci. Lasciate insaporire bene il tutto. Quando il miglio sarà cotto, scolatelo sotto acqua corrente in modo da bloccare la cottura e mettetelo in una terrina, unendo i ceci e le zucchine precedentemente preparate. Aggiungete a questo punto 3 cucchiaini di scorza di limone grattugiata . Mescolate bene e servite.



# FARRO

## Ingredienti

200g di farro perlato  
150g di rucola  
300g di pomodori pachino  
olio extra vergine d'oliva  
100g di scaglie di pecorino  
sale  
pepe

## Preparazione

Per prima cosa laviamo il farro e lo scoliamo. Una volta lavato lo mettiamo a cuocere in abbondante acqua salata per almeno 40 minuti. Nel frattempo laviamo le foglie di rughetta ed i pomodori che poi taglieremo a pezzetti.

Versiamo entrambi gli ingredienti in una ciotola e condiamo con olio, sale e pepe. Una volta cotto, scoliamo il farro e lo lasciamo raffreddare per una decina di minuti. A questo punto lo versiamo nel recipiente con la rughetta ed i pomodori mescolando il tutto molto bene e aggiustiamo di sale, olio e il pecorino a scaglie. Ottimo se lasciato insaporire per circa una mezz'ora



# RISO

## Ingredienti

200 gr di riso

100 gr piselli

2 carota

2 zucchine

2 pesche

1 cipolla di tropea

2 cucchiaio di noci

100g di yogurt bianco

olio extra vergine di oliva qb

vino bianco qb

aceto balsamico qb

pepe e sale qb

## Preparazione

Lessate il riso e i piselli in abbondante acqua leggermente salata. Nel frattempo fate rosolare le zucchine tagliate a dadini in un tegame con 1 cucchiaio di olio e un goccio di vino bianco. Pulite e tagliate le carote, la cipolla e le pesche a cubetti piccoli. in un contenitore ponete lo yogurt con 2 cucchiaini di aceto balsamico e 2 cucchiaini di olio ed emulsionate bene con una forchetta. Ponete in una terrina il riso, le carote, la cipolla, le pesche, le zucchine, le noci e l'emulsione. Salate e pepate a piacere e mescolate il tutto prima di servire



[WWW.STEFANIACQUARO.IT](http://WWW.STEFANIACQUARO.IT)