

Insalata biologica

Grammatura al netto per 4 porzioni

100 g.	Farro
120 g.	Germogli di soia
80 g.	Insalata misticanza
120 g.	Pomodorini ciliegia
40 g.	Formaggio caprino fresco
20 g.	Bacon
2 g.	Prezzemolo
1,5 g.	Sale fino
0,3 g.	Pepe bianco macinato
15 ml.	Olio extra vergine di oliva

Porzione da gr: 119

Energia: kcal 218

Glucidi: gr 22,85

Proteine: gr 9,95

Lipidi: gr 11,50

Sciacquare accuratamente il farro e porlo in una ciotola con abbondante acqua, lasciarlo a bagno per almeno 12 ore, se decorticato, in modo da reidratare completamente i chicchi, se perlato basta una buona sciacquatura ed un breve ammollo.

La cottura avviene in abbondante acqua salata, quindi lessato, per il farro decorticato la cottura si protrae per 40/50 minuti, per quello di tipo perlato 20/25 minuti.

Una volta raggiunta la cottura, il cereale viene scolato e fatto raffreddare stendendolo in una teglia versando pochissima acqua fredda che lo aiuterà a sgranarsi.

Rimuovere il picciolo dai pomodorini e lavarli, tagliarli a metà nel senso dell'altezza.

Lavare e centrifugare i germogli di soia e la misticanza, adagiarli sul fondo delle insalatiere monoporzione prescelte condendo il tutto con la giusta quantità di sale, pepe ed un filo di olio extra vergine di oliva.

Distribuire il farro ed i pomodorini, disporre coreograficamente il formaggio caprino tagliato a rondelle.

Rendere croccante il bacon tagliato a julienne in una padella antiaderente avendo cura di eliminare tutto il grasso di cottura, lasciarlo poi raffreddare.

Distribuirlo sulla superficie della preparazione, lucidare con un filo di olio extra vergine di oliva e decorare con prezzemolo tritato fresco.