

INSALATA DI RISO E CEREALI



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr. 180
Pomodori maturi gr. 200
Orzo gr. 100
Farro gr. 100
Carote gr. 50
Cipolla gr. 50
Sedano gr. 50
Timo gr. 5
Prezzemolo gr. 2
Maggiorana gr. 5
Punte di ortiche gr. 20
Olio extravergine d'oliva q.b.
Aceto Balsamico q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Mettete a bagno per una notte il farro e l'orzo in due contenitori. Cuocete in acqua bollente salata il riso per 15 minuti circa. A parte cuocete il farro e l'orzo (separatamente) ciascuno per il tempo necessario, in acqua bollente aromatizzata dalla carota, il sedano e la cipolla. A cottura ultimata, colate e raffreddate. Unite il tutto in una insalatiera ed aggiungetevi un trito di timo, maggiorana, prezzemolo e le punte delle ortiche che avrete precedentemente sbollentato. Lasciate insaporire per almeno 20 minuti. Conditte con un'emulsione fatta con aceto balsamico e olio, aggiustate di sale e di pepe. Aggiungete i pomodori (privati della buccia e dei semi) tagliati a cubetti. Servite in un piatto e decorate con le bucce dei pomodori essiccate in forno.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆

