

# 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. Condite 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 ◆◆◆

