

# **INSALATA DI FARRO E LEGUMI CON GAMBERI IN SALSA DI RUCOLA**

Avete presente quando uscite dal lavoro e siete già in ritardo? quando dovete spedire un pacco nel penultimo giorno disponibile e manca mezz'ora prima che il corriere chiuda? avete presente il traffico alle 17:30 quando tanta gente esce dal lavoro? avete presente una che in questo traffico si lascia distrarre dalla figlia e fa un bel dritto nel posteriore della tua macchina? noooo..?!? beh adesso io ce l'ho presente e molto bene!! Davanti a me tutti frenano.. o inchiodano.. io pure, guardo nello specchietto e so già cosa mi aspetta, era lontano ma andava troppo forte.. ho pensato che non ce l'avrebbe fatta, ho tolto lo sguardo dallo specchietto e ho apettato la botta!!! Devo ammettere che mi è andata bene, la sua macchina aveva il davanti distrutto e nemmeno andava in moto la mia è decisamente ammaccata però almeno io non ho subito danni, solo un pò di fastidio alla cervicale ma ora sembra passato!!

E dopo la botta vi preparo un' insalata alternativa con legumi e cereali, un piatto semplice ma gustoso!!



**INSALATA DI FARRO E LEGUMI  
CON GAMBERI IN SALSA DI RUCOLA**

per 2 persone

120 gr di Zuppa selezione di Farro, Ceci e Fagioli Melandri  
Gaudenzio

15-16 code di gambero

2 pomodori San Marzano

rucola

per la salsa

10 gr di rucola

30 gr di olio extravergine d'oliva

6-7 gr di aceto balsamico di Modena

fior di sale, pepe nero



Lasciate in ammollo in acqua fredda la zuppa per almeno 5-6 ore, cuocetela in acqua salata per circa 45 minuti, scolate e lasciate raffreddare!

Lessate le code di gambero circa 7-8 minuti, scolatele e lasciatele raffreddare.

Nel frattempo frullate assieme la rucola, l'olio, l'aceto balsamico, sale e pepe.

Lavate i pomodori e formate una dadolata.

In una ciotola mettete assieme la zuppa e la dadolata di pomodori e condire con la salsa di rucola.

Sul fondo del piatto di portata disponete della rucola al centro mettete la zuppa e decorate con le code di gambero.





con questa ricetta partecipo al contest di Kiara

