

Pranzo in spiaggia. Prova le insalate di cereali!

scritto da fmadmin | Agosto 20, 2017



Leggere, complete, facili da trasportare, insomma, perfette per la spiaggia!

Qual è il vantaggio di un'insalatona per il tuo pranzo light? È un piatto completo, ideale come piatto unico, perché grazie ai cereali integrali e alle verdure ti dà l'energia e le fibre che ti fanno sentire sazio fino a cena.

È genuina e leggera, perché la prepari tu con **ingredienti di stagione!**

Vediamo insieme 3 ricette da sfruttare subito:

1. insalata di farro con rughetta, pomodori e parmigiano

Una ricetta fresca e facile da preparare, per chi ama rimanere leggero sia a pranzo che a cena, e che ha come ingrediente principale un cereale con innumerevoli proprietà nutrizionali: il Farro.

Ingredienti (per 4 persone)

- 4 bicchieri di farro
- 150g di rucola
- 2/3 pomodori rossi
- olio extra vergine d'oliva
- sale
- pepe
- Scaglie di parmigiano o di tofu

Preparazione

- lava il farro, scolalo e cuocilo.
- 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, aggiustiamo di sale e aggiungiamo scaglie di parmigiano o di tofu.
- Ottimo se lasciato insaporire per circa una mezz'ora.

2. Insalata di miglio con ceci e limone

- 120 gr di miglio
- 200 gr di ceci lessati
- 4 zucchine
- 1 limone bio
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- Prezzemolo e pepe quanto basta

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 bianco o acqua.
- Unite il prezzemolo tritato, una presa di pepe ed infine i ceci, lasciate insaporire bene il tutto.
- Scolate il miglio sotto acqua corrente in modo da bloccare la cottura e mettetelo in una terrina
- Unire i ceci e le zucchine precedentemente preparate.
- Aggiungete a questo punto 3 cucchiaini di scorza di limone grattugiata.

3. Insalata di quinoa

la quinoa vanta numerose proprietà nutritive fra cui un alto contenuto proteico e rappresenta un'ottima alternativa a pasta, riso o cereali nella preparazione di piatti estivi come, appunto, le insalate di riso.

Ingredienti

- Quinoa 200 g
- Fagiolini 150 g
- Zucchine piccole 150 g
- Pomodori sardi (camone) 160 g
- Ravanelli 160 g
- Primosale 180 g
- Menta q.b.
- Olio extravergine d'oliva 20 g
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.

Preparazione

- mettete sul fuoco una pentola colma d'acqua e portatela a bollore.

- Lavate la quinoa.
- lavate i fagiolini e spuntate le estremità, poi tagliateli a pezzetti.
- Quando l'acqua bolle, aggiungete il sale, poi versate sia la quinoa che i fagiolini e lasciate cuocere per 10 minuti a fuoco medio senza il coperchio.
- Mentre la quinoa e i fagiolini cuociono, lavate i ravanelli e tagliateli a fettine sottili.
- Lavate le zucchine e grattugiatele con una grattugia a fori larghi (6)
- Lavate i pomodori e tagliateli a cubetti.
- scolate la quinoa e i fagiolini e sciacquateli brevemente sotto l'acqua fredda corrente per raffreddarli e fermare la cottura.
- Nel frattempo tagliate il formaggio primo sale a cubetti e tritate grossolanamente le foglioline di menta col coltello.
- Assemblate tutto!
- Condite con l'olio extravergine di oliva e aggiustate di sale e pepe.