Insalata di grano saraceno, cannellini e zucchine

Ingredienti per 4 persone:

300 g cannellini già cotti

250g zucchine

150g grano saraceno

scalogno

alloro

prezzemolo

limone

vino bianco secco

brodo vegetale

olio extravergine di oliva

sale

NB. lo scalogno può essere omesso per i regimi alimentari che non lo prevedono

Procedimento:

Per la preparazione dell’ insalata di grano saraceno, cannellini e zucchine trita uno scalogno e fallo appassire in una padella con 2 cucchiai di olio, quindi unisci i cannellini; lasciali insaporire per 2-3 minuti e bagna con un bicchiere abbondante di vino bianco, fallo sfumare, aggiusta di sale e aggiungi una foglia di alloro; lascia cuocere per 15 min, poi unisci mezzo litro di brodo vegetale e prosegui la cottura per altri 10-15 minuti.

Frulla 100 g di cannellini con un cucchiaio di olio, fino ad otterrete una vellutata. Tieni gli altri cannellini da parte.

PER IL GRANO SARACENO

Cuoci il grano saraceno in abbondante brodo vegetale bollente per 17-18 minuti o secondo il tempo riportato sulla confezione. Scolalo e fallo rosolare in una padella con un filo di olio .

PER LE ZUCCHINE

Pulisci le zucchine trombetta, tagliale in quattro nel verso della lunghezza e poi tagliale in piccoli pezzi . Fai cuocere in una padella antiaderente con un filo di olio e del prezzemolo tritato per 3-4 minuti.

In una ciotola mescola i grano saraceno con la crema di cannellini ottenuta in precedenza, aggiungi le zucchine, i cannellini rimanenti e completa con della scorza di limone grattugiata, e prezzemolo.

PRANZO, CENA

ANTIPASTI, INSALATE, PRIMI PIATTI, SECONDI PIATTI

DIFFICOLTA’ DI PREPARAZIONE: FACILE

STILE ALIMENTARE: Onnivoro vegetariano vegano gluten free lactose free

TEMPO DI COTTURA: 1H

TEMPO DI PREPARAZIONE: 20 MIN

COSTO: BASSO