

22 Insalata tiepida di grano duro

20 min

Procedimento:

- 1 Portare ad ebollizione l'acqua, salarla e aggiungere il grano (per il tempo di cottura seguire le indicazioni sull'imballaggio).
- 2 Lavare le verdure.
- 3 Scolare il grano e lasciarlo raffreddare leggermente.
- 4 Tagliare a dadini i pomodori, il sedano e la mozzarella.
- 5 Quando il grano si sarà intiepidito aggiungere le verdure e la mozzarella tagliate.
- 6 Condire con l'olio extravergine d'oliva e pepare a piacere.



Ingredienti:

- 250-300 g di grano duro precotto
- 1 gambo di sedano
- 2 pomodori
o 4 manciate di pomodorini
- 200 g di mozzarella
- 1-2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

x 4 persone



AUTUNNO

= tempo di preparazione

= per risparmiare tempo

= fattibile da bambini 4+

= alternativa vegetariana

Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione

= frutta e verdura

= carne, pesce, uova, leguminose



alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)

= farinacei

= latte e latticini