

Ensalada de Farro con Limón y Hierbas



Makes:

8 raciones

Utensil:

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
large mixing bowl

Rate ★★★★★

Recipe:

Contributed By:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en
Salud

[Write a Review](#)

Recipe Description:

El farro es un sabroso grano de cocción rápida que es parte de la familia del trigo. El farro es el grano perfecto para hacer ensaladas, pilafs y para añadir a las sopas. Su agradable textura al masticar, sin ser excesivamente almidonada, y su sabor dulce son muy atractivos.

Al igual que otros granos integrales, la textura y los beneficios para la salud del farro mejoran si lo dejas a remojo. El ácido fítico, que se encuentra naturalmente en los granos enteros, evita que se absorban correctamente sus nutrientes. El remojo previo ayuda a pre-digerir los granos y aumenta la disponibilidad de sus vitaminas y minerales. Si sigues una dieta curativa o tienes problemas digestivos, el remojo previo puede tener un beneficio positivo.

Si no tienes tiempo o te olvidas del remojo, no te preocupes - ¡la ensalada estará igual de deliciosa!

1 ½ tazas de
farro, bien enjuagado o remojado y enjuagado

(255

g)

6 tazas de
agua o caldo vegetal

(1.4

l)

1 pizca de sal

1 taza de

guisantes orgánicos, congelados

(134

g)

1 taza de

tomates, cortados pequeños, con su jugo

(240

g)
1 limón (zumو y ralladura)
3 cebolletas, picadas
¼ taza de
perejil fresco, picado

(15
g)
1 taza de
espinacas frescas, picadas

(30
g)
2 cucharadas de
eneldo fresco, picado

(7
g)
3 cucharadas de
aceite de oliva extra virgen

(45
ml)
1 cucharadita de
sal marina

(6
g)
1 cucharadita de
pimienta molida

(2
g)

Directions:

1. Pon la cesta culinaria en la olla. Añade el farro a la cesta culinaria, añade el agua o caldo y una pizca de sal marina. Tapa. Pon a temperatura medio-alta. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a media-baja y cocina 15 minutos.
2. Levanta la tapa con cuidado y pon los guisantes encima del farro. Tapa y cocina 5 minutos.
3. Cuando el farro esté listo, retira la olla del fuego y llévala al fregadero. Saca la cesta culinaria, enjuaga el farro con agua fría y escurre suavemente el exceso de agua.
4. Pon el farro y los guisantes un bol grande.
5. Pon los ingredientes restantes en el bol, remueve para mezclar y prueba. Añade condimento adicional si lo deseas.

Tips:

- Remojar el farro: Pon 1 1/2 tazas (255g) de farro en la cesta culinaria; mete la cesta culinaria en la olla 3 Qt.; cubre el farro con agua, tapa la cesta y deja reposar en la encimera de la cocina durante toda la noche o por lo menos varias horas antes de cocinar. Saca la cesta culinaria de la olla, desecha el agua de remojo y enjuaga bien con agua limpia.
- Asegúrate de poner las asas Versa Loc en la olla antes de cocinar para asegurar un manejo fácil y seguro.
- Sustituye el farro por otros cereales, como cebada o arroz integral.
- Sustituye el eneldo por albahaca, cebollino u orégano frescos.
- Sirve el farro sobre hojas de diferentes lechugas y aliña con aceite de oliva y limón.
- Añade un toque crujiente a la ensalada con almendras tostadas o piñones.

Nutritional Information per

▼ Serving

Calories: 223

Total Fat: 7g

Saturated Fat: 1g

Cholesterol: 0mg
Sodium: 342mg
Total 40g
Carbs:
Dietary Fiber: 4g
Sugar: 2g
Protein: 4g
