



INSALATA ESTIVA DI GRANO SARACENO E POMODORINI AL BASILICO



Mauro Civiero Consulting

| Ingredienti per 4 persone: | QUANTITÀ |
|---|----------|
| PER IL GRANO SARACENO: | |
| Grano saraceno | 250 g |
| Acqua per la cottura del grano saraceno | 1 L |
| Sale | 5 g |
| Pomodorini | 250 g |
| Basilico | 12 g |

| Ingredienti per 4 persone: | QUANTITÀ |
|-----------------------------------|----------|
| PER IL COULIS DI POMODORO: | |
| Pomodoro fresco (un pomodoro) | 150 g |
| Scalogno pulito | 5 g |
| Sale | 2 g |
| Zenzero fresco grattugiato | 3 g |
| Basilico | 3 g |
| Menta | 2 g |
| Acqua | 80 g |

Per il grano saraceno:

Lavare, scolare e porre a cuocere il grano saraceno con l'acqua fredda rispettando le proporzioni sopra indicate a fuoco moderato fino ad ebollizione e portare a termine la cottura. Cuocere per 12 minuti, il tempo di cottura può variare a seconda del tipo di prodotto impiegato. Il grano saraceno deve risultare leggermente al dente e non sfibrato al termine della cottura. Terminata la cottura scolarlo accuratamente e riporlo in una teglia dai bordi alti di adeguate dimensioni. Quando è ancora caldo, versare sul grano saraceno metà del coulis di pomodoro, sgranarlo con un cucchiaino e lasciarlo riposare fino a che non abbia assorbito tutto il composto. In seguito aggiungere la restante parte e ripetere l'operazione precedentemente descritta.

Nel frattempo lavare e tagliare i pomodorini a spicchi a seconda della loro grandezza. Condirli con poco sale ed il basilico tagliato a julienne.

Quando il grano saraceno ha assorbito tutto il coulis di pomodoro servirlo con i pomodorini conditi sopra di esso.

Per il coulis di pomodoro:

Lavare e tagliare il pomodoro a pezzetti, porlo nel bicchiere del frullatore assieme a tutti gli ingredienti sopra elencati e frullare per un minuto alla massima velocità. Per lo zenzero è necessario grattugiarlo prima di aggiungerlo agli altri ingredienti.