



2017/07a

Insalata di grano rosso con pesto verde e albicocche

Ricco di vitamine, antiossidanti e minerali

🕒 **Preparazione: 60'**

👤 **Persone: 4**

Ingredienti per grano rosso

1 tazza di grano rosso,
imbevuto per 2 ore
2 tazze d'acqua

1 cucchiaio di miso istantaneo
2 cucchiaini di olio di cocco
8 albicocche

Preparazione

Cuocere il grano rosso nell'acqua a fuoco lento per circa 40 minuti, fino a quando l'acqua sia stata completamente assorbita. Togliere il grano dal fuoco e lasciare gonfiare per 15 minuti con il coperchio chiuso. Riscaldare l'olio di cocco in una padella e tostare il grano per 5 minuti. Snocciolare le albicocche e tagliarle a dadini, mescolare con il grano raffreddato.



Agno Bellinzona Losone Lugano



Insalata di grano rosso con pesto verde e albicocche

Ingredienti per il pesto

1/2 tazza di coriandolo	4 cucchiaini d'olio di canapa
1 tazza di basilico	1 cucchiaino d'erba d'orzo
1/4 tazza di semi di canapa	1 cucchiaino di polvere maca
1/4 tazza di noci di pino	1/2 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di aglio tritato	

Preparazione

Frullare tutti gli ingredienti per fare il pesto.
Mescolare l'insalata di grano con il pesto e servire.

Suggerimento

Servire con insalate fresche e verdure alla griglia.