

Insalata di grano rosso con pesto verde e albicocche

Ricco di vitamine - antiossidanti – minerali



Antipasto per 4 persone:

Ingredienti per il grano rosso:

1 tazza di grano rosso, imbevuto per 2 ore
2 tazze d'acqua
1 cucchiaino di miso istantaneo
2 cucchiaini di olio di cocco
8 albicocche

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.

Ingredienti per il pesto:

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

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.