



Sformatini di farro alla marinara

Ingredienti

75 g di farro
200 g di code di gambero
1 zucchini
1/2 peperone rosso
2 spicchi di arancia pelata al vivo
2 cucchiaini di aceto balsamico di Modena
1 spicchio di aglio
olio extravergine d'oliva
sale
pepe

Antipasto da potersi preparare anche un giorno prima.

Lavare il farro e lessarlo in abbondante acqua leggermente salata, quando è cotto (occorreranno circa 45 minuti) scolarlo e farlo raffreddare sotto il rubinetto con acqua fredda, metterlo in una zuppiera con un filo di olio.

Pulire le code di gambero togliendo il guscio e il filo nero sul dorso. In una casseruola mettere un poco di olio con uno spicchio di aglio intero, aggiungere le code di gambero tagliate in due pezzi, saltarle per qualche minuto, quindi mettere lo zucchini tagliato a dadini molto piccoli e, dopo un minuto, anche il peperone sempre tagliato a dadini; salare, pepare, cuocere un altro minuto (le verdure devono restare croccanti) e mischiare al farro. I due spicchi di arancia tagliarli a pezzettini e aggiungerli al composto con un altro cucchiaino di olio.

Ungere degli stampini da crème caramel con olio, riempirli di questa insalata pressandoli molto bene, chiuderli con la pellicola e metterli in frigo per qualche ora.

Servire con un filo di aceto balsamico.

Questo piatto può servire sia da antipasto che da primo piatto.

Ricetta di [Daniela51](#)