

Insalata di farro

古代麦ファッコ粒のサラダ



※画像は一例 ※加える野菜や具はお好きなものをどうぞ

【下処理】

- ・ 水菜以外の野菜は小さめの角切りにする（小麦粒大）
- ・ 塩漬けケッパーは塩抜きしておく（すこし塩辛い程度）
- ・ にんにくはみじん切りしておく

【つくり方】

- 1) ファッコ麦粒は洗ってざるに上げておく（15分ぐらい）
- 2) 2～3倍量の水にファッコ小麦粒を入れて火をつけ沸騰したら弱火で15分煮る
または1.5倍量の水で沸騰したらフタをして極弱火で10分、
その後フタは開けないで蒸らしで20分、全部水分を吸わせて炊いてもよい
- 3) 15分たったらコンチェントラートを少々加え更に煮てアルデンテに茹でる
- 4) 茹であがったらザルにとり余分な水分は取り除きアサクラのオルチョなど、
エキストラバージンオリーブオイルを少々加えくっつかないようにしておく
- 5) あら熱が取れたらボールに入れ刻んでおいた野菜と細かく切った塩漬けケッパー、
イタリアンパセリのみじん切り、水菜の葉を手でちぎったもの、ほぐしたツナを適宜加え
オルチョなどのエキストラバージンオリーブオイルを加えて全体にあえる
- 6) コンチェントラート少々、米酢またはりんご酢を加えて全体によく混ぜて出来上がり

【材料】小麦粒袋半量

ファッコ麦粒	100g
お好きな野菜	
・ 玉ねぎ	小 1/3 個.
・ セロリ茎	5cm
・ にんじん	5cm
・ きゅうり	1/2 本
・ イタリアンパセリ	適宜
・ 水菜など	少々
にんにく	小 1 片
アサクラの EVO	大きじ 2
塩漬けケッパー	12 粒
ツナ（お好みで）	適宜
コンチェントラートデルマーレ （アサクラ天日塩）	
米酢またはりんご酢など	
	大きじ 2～