Insalata di farro con crumble di Salsiccia al Peperoncino Ticinese

Cosa ti occorre (per 4 Porzioni)

- 320g farro
- 720g Salsiccia al Peperoncino Ticinese
- 400g fave sgusciate (anche surgelate)
- 2 porro
- q.b. ciuffo di menta
- q.b. ciuffo di prezzemolo
- q.b. olio extravergine di oliva
- q.b. sale

Preparazione

1. Lavare il porro e tagliarlo a rondelle fino a metà della parte verde.

2. Privare la Salsiccia al Peperoncino Ticinese del budello, tagliarla rondelle.

3. Far saltare la Salsiccia al Peperoncino Ticinese in padella con un filo di olio extravergine di oliva per 3-4 minuti finché risulterà ben dorata.

4. Quindi, trasferirla in una ciotola capiente, rimettere la padella sul fuoco con altri 2 cucchiai di olio d'oliva e far rosolare il porro per 2-3 minuti.

5. Mettere il farro in un colino a maglie fini e lavarlo sotto l'acqua corrente, sgocciolarlo bene e lessarlo in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione.

6. Mentre cuoce il farro, scottare le fave in acqua bollente salata per un paio di minuti, scolarle e privarle della pellicina esterna.

7. Scolare il farro, raffreddarlo sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura.

8. Trasferire il farro nella ciotola con il crumble di salsiccia, condirlo con un filo d'olio e mescolarlo con fave e porro.

9. Lavare, asciugare e tritare le erbe. Unirle all'insalata, mescolare nuovamente e lasciare riposare al fresco

per qualche ora prima di servire.