

## Insalata di grano e mele



### Ingredienti (6 Porzioni):

- 2 Granny Smith o Fuji o Pink Lady
- 250g di grano
- 1/2 cetriolo
- 150g di asiago stagionato
- 75g di noccioline
- 1 grappolo d'uva
- 1/2 mazzetto di erba cipollina
- 5 rametti di cerfoglio
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- 3 cucchiai d'olio d'oliva
- sale, pepe

### Preparazione:

Fai cuocere il grano, versa in un'insalatiera e lascia raffreddare.

Taglia il cetriolo a cubetti.

Sbuccia le mele, toglie il torsolo e tagliale a cubetti.

Taglia il formaggio a dadini.

Taglia in due i chicchi d'uva.

Trita le noccioline.

Versa tutti gli ingredienti nell'insalatiera con il grano, aggiungi l'erba cipollina e il cerfoglio spezzettati.

Condisci con l'olio, l'aceto balsamico, sale e pepe. Mescola e metti in frigo prima di servire.