

MINESTRA ASCIUTTA DI ORZO

Ingredienti per 4 persone:

- 4 pugni di orzo,
- 1/2 cipolla,
- 1 carota,
- 100 g di piselli freschi (o piselli surgelati),
- 100 g di fagioli borlotti freschi (o surgelati),
- 1 spicchio di aglio,
- 1 cucchiaio di prezzemolo e basilico tritati,
- alcune foglie di salvia,
- formaggio parmigiano grattugiato,
- 100 cl di brodo vegetale,
- sale marino integrale.

Dopo aver messo in ammollo l'orzo per una notte, cuocetelo in una pentola coperta per circa un'ora in due tazze di acqua salata.

Intanto stufate la carota e la cipolla tagliate a pezzetti, l'aglio intero (che poi toglierete) e la salvia.

Aggiungete il brodo caldo e cuocete per 10 minuti; aggiungete poi l'orzo, i piselli e i fagioli già lessati al dente. Cuocete come un risotto.

Alla fine mantecare brevemente con parmigiano grattugiato e trito di prezzemolo e basilico.