
MINESTRA CON ORZO E LEGUMI

Ingredienti per 4 persone:

- 100 g di orzo,
- 100 g di fagioli borlotti,
- 50 g di lenticchie,
- 50 g di ceci,
- 50 g di soia verde,
- 200 cl di brodo,
- 1 cipolla,
- 1 spicchio di aglio,
- 4 cucchiaini di olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

La sera prima mettete a bagno i fagioli e i ceci.

In una pentola scaldate tre cucchiaini d'olio e fatevi appassire la cipolla tritata e lo spicchio d'aglio.

Quando hanno preso un leggero colore, unite i fagioli e i ceci scolati, le lenticchie, la soia e l'orzo lasciando insaporire alcuni minuti, poi versate il brodo caldo e cuocete per un'ora e mezzo a fuoco moderato.

Alla fine regolate sale e pepe, aggiungete un cucchiaino d'olio.