

---

## MINISTRA DIETETICA D'ORZO E FAGIOLI

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di fagioli secchi,
- 1 spicchio di aglio,
- 1 cipolla,
- 200 g di pomodoro,
- alcune foglie di rosmarino,
- 200 g di orzo perlato,
- olio d'oliva.

In una casseruola cuocere in un filo d'olio, senza soffriggere, l'aglio, la cipolla il pomodoro ed il rosmarino. Aggiungere i fagioli con un po' della loro acqua di cottura e tenere sul fuoco per ancora 20-30 minuti. Cuocere separatamente l'orzo in acqua salata (la minima quantità indispensabile per non disperdere qualità nutritive). Passare al passaverdure o frullare i fagioli, aggiungere l'orzo, mescolare e servire. Una volta nel piatto condire, secondo gusto, con olio d'oliva crudo.