

PRIMI PIATTI

## Insalata d'orzo con fagiolini e zucchine

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 10 min    COTTURA: 35 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



L'insalata d'orzo con fagiolini e zucchine è il piatto perfetto per quando fuori ci sono 40 gradi all'ombra: fresco e rigenerante con il suo contenuto di verdure ricche di sali minerali. Si tratta di una semplice insalata d'orzo fredda alla quale aggiungerete un bel pesto di basilico fresco fatto in casa e verdure appena scottate in acqua salata come le zucchine ed i fagiolini e qualche pomodorino giusto per conferire colore e freschezza.

Che altro serve? Niente! Conservatelo in frigorifero e portatelo al mare per un pranzo leggero e gustoso. Se poi volete provare altre insalate di orzo il

consiglio è di prepararne in quantità e condirlo di volta in volta con condimenti diversi.

## INGREDIENTI

ORZO PERLATO 250 gr

ZUCCHINE 3

FAGIOLINI 300 gr

POMODORINI 200 gr

RUCOLA 100 gr

PINOLI 40 gr

PARMIGIANO REGGIANO 40 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

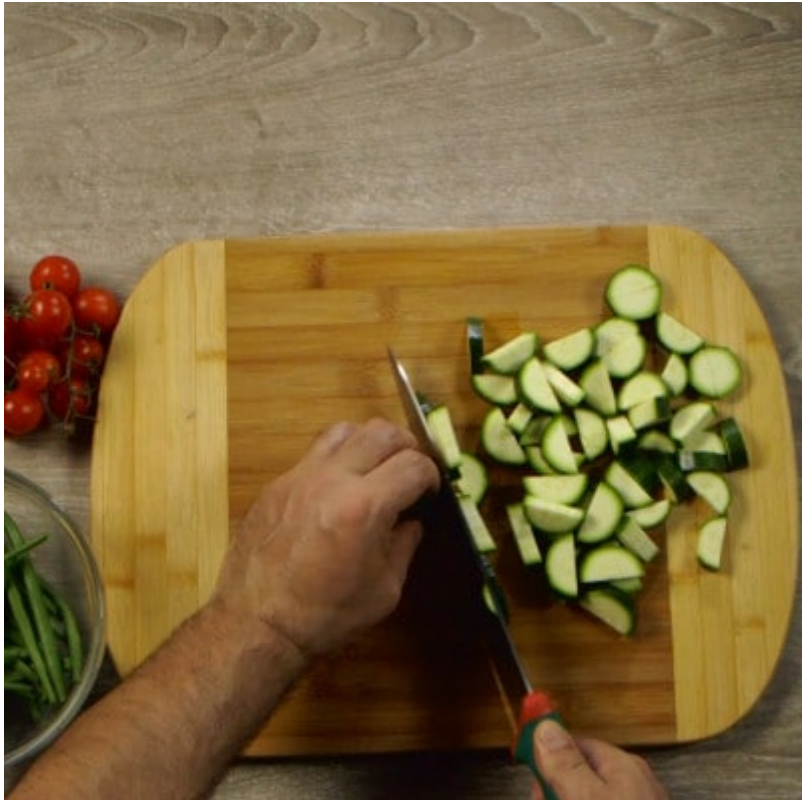
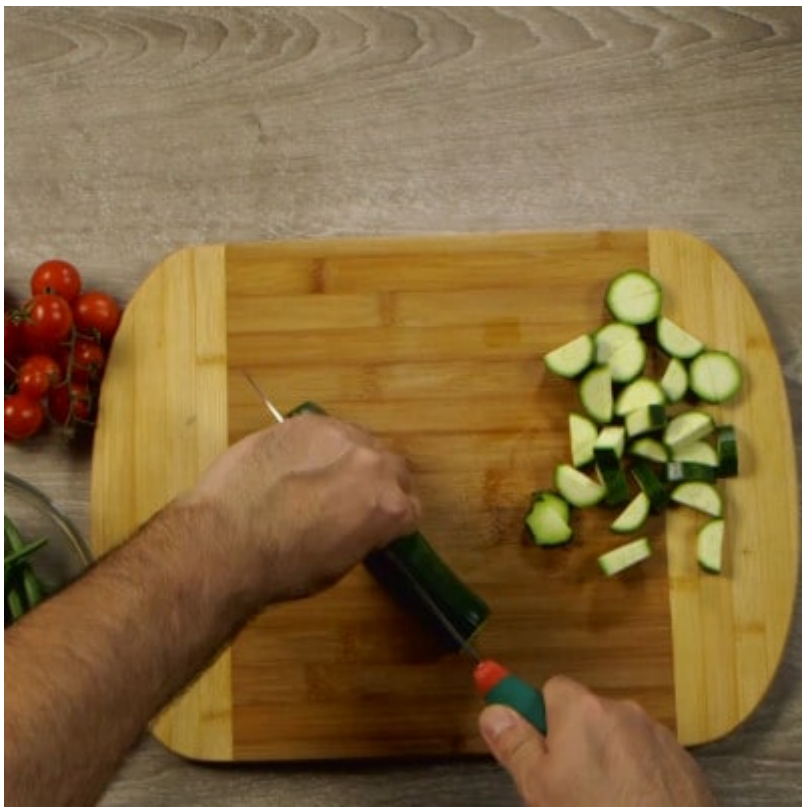
SALE

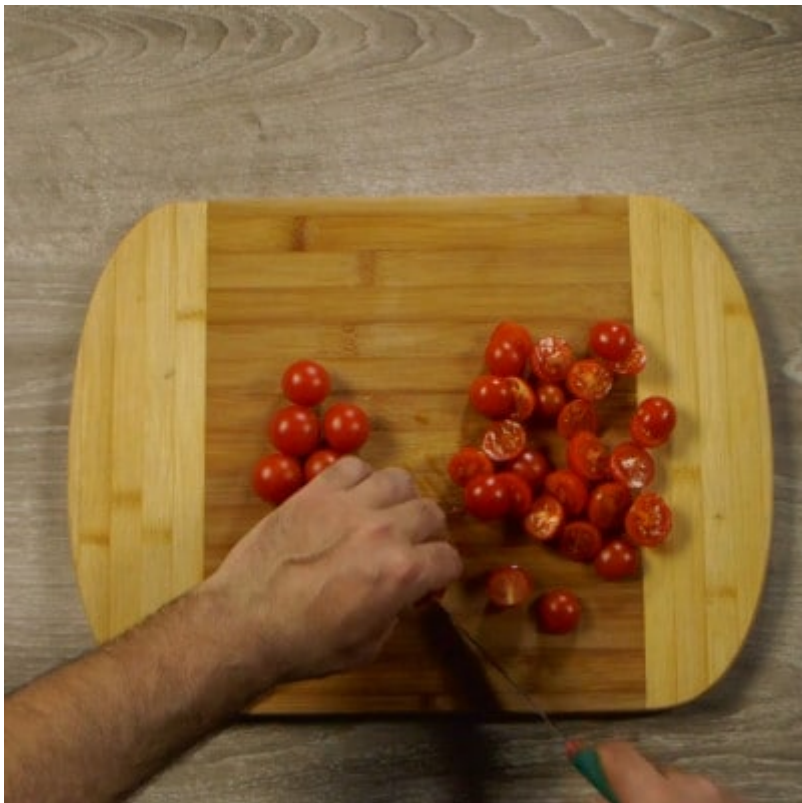
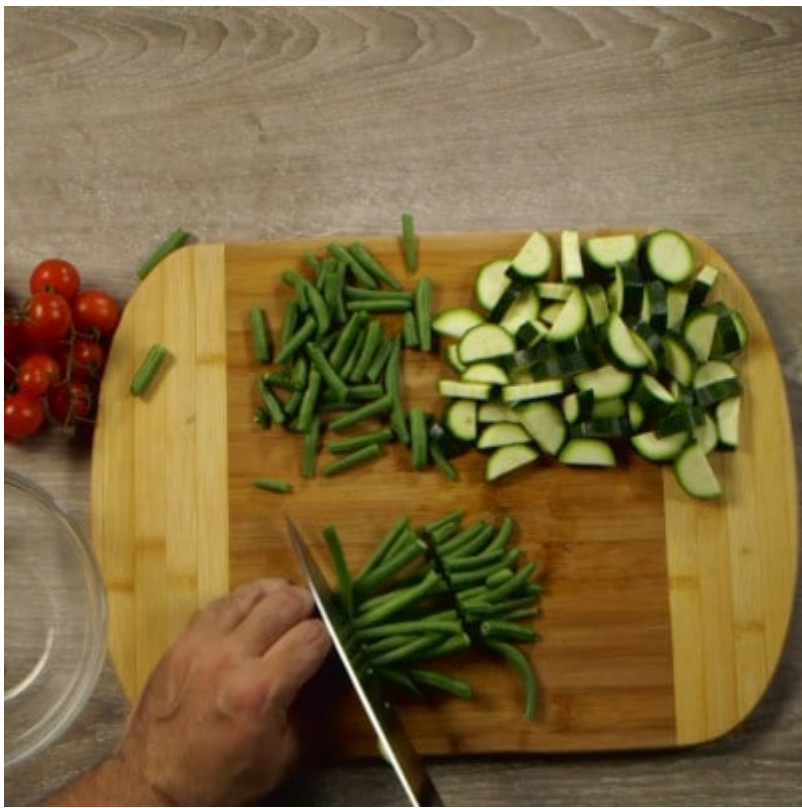
## PREPARAZIONE

**1** Per preparare l'insalata d'orzo con fagiolini e zucchine dovrete come prima cosa occuparvi delle verdure: lavatele ed asciugatele, quindi riducete le zucchine a rondelle, tagliate i fagiolini in 2-3 pezzi e i pomodorini in due parti.

Portate ad ebollizione una pentola colma d'acqua salata, come si fa solitamente per la cottura della pasta e quando giunge a bollire, tuffatevi le zucchine ed i fagiolini che dovrete cuocere per circa 10 minuti o fino a che risultino cotte ma ancora un po' croccanti.

Scolate le verdure e mettetele da parte a freddare.





- 2 Dedicatevi, ora, alla preparazione del pesto: lavate il rucola, asciugatelo e rimuovete le foglie dagli steli. Riunite le foglie di rucola in un bicchiere grande abbastanza da farci entrare un frullatore ad immersione.

Aggiungete un bel pizzico di sale alla rucola, unite anche i pinoli, il parmigiano grattugiato e un po' d'olio extravergine d'oliva, circa 5 cucchiaini per iniziare.

Frullate ben bene fino ad ottenere una salsa omogenea. Qualora il pesto risultasse troppo denso o addirittura pastoso, non vi resterà che aggiungere altro olio extravergine d'oliva fino ad ottenere la densità desiderata.









**3** Ora potete ultimare la ricetta: trasferite l'orzo in una bella insalatiera e conditela. Aggiungete il pesto e le verdure e mescolate molto bene per condire in modo omogeneo.

Riponete in frigorifero per almeno un'oretta prima di servire in tavola l'insalata d'orzo.









