

PRIMI PIATTI

Insalata di orzo alla greca

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

ORZO PERLATO 400 gr

FETA 200 gr

POMODORINI 250 gr

CIPOLLOTTI 150

CETRIOLI 2

OLIVE NERE 80 gr

ORIGANO abbondante - 1 cucchiaino da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

In estate amate mangiare piatti freschi ma ricchi di gusto? Cercate un primo che possa essere portato sotto l'ombrellone, mangiato al fresco in terrazza, o da portare in ufficio? Bene allora la ricetta dell'insalata di orzo alla greca è proprio ciò che fa per voi! Provate questa ricetta e vedrete che successo, vi piacerà di certo! Un piatto buono e versatile decisamente da provare!

Se amate poi questo genere di piatti ve ne consigliamo anche un'altro molto sfizioso: ecco come realizzare un'ottima insalata di [patate e feta](#)!

PREPARAZIONE

- 1** Per preparare l'insalata di orzo alla greca, per prima cosa occupatevi della cottura dell'orzo. Portate a bollore in una pentola l'acqua. Appena l'acqua giunge a bollore salatela e versate nella pentola l'orzo perlato, cuocete per circa 35 minuti o fino a quando i chicchi non risultino giustamente cotti. Assaggiate via via l'orzo per verificarne la cottura. Una volta giunto a cottura lasciatelo freddare a temperatura ambiente oppure sciacquatelo e freddatelo sotto l'acqua corrente fredda, quindi trasferite l'orzo in una capace scodella.
- 2** Occupatevi ora del condimento: tagliate le due estremità dei cetrioli, strofinate con la parte tagliata, l'estremità senza buccia, in questo modo si verrà a formare una leggera schiuma bianca, che altro non é, che la sostanza che rende l'ortaggio amaro, dopodichè sbucciate il resto del cetriolo e tagliatelo a rondelle. Prendete i cipollotti eliminate la parte verde ed utilizzate solo la parte bianca, affettatela a fette sottili. Tagliate a metà, o in quattro parti i pomodorini. Aggiungete tutti gli ortaggi preparati nel recipiente con con l'orzo.
- 3** Riducete la feta a dadini e, aggiungete anch'essa nel recipiente, insieme al resto degli ingredienti. Unite al resto degli ingredienti le olive, date una prima mescolata e condite l'insalata di orzo alla greca con: l'origano, un pizzico di sale, una macinata di pepe e, per finire un giro d'olio extravergine d'oliva. Mescolate bene il tutto in maniera tale da fare insaporire tutti gli ingredienti e servite.