PRIMI PIATTI

Insalata di orzo perlato con pomodori e carciofini

LUOGO: Europa / Italia

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

INGREDIENTI

orzo perlato

2 pomodori

carciofini sott'olio

salsina modenese

basilico fresco

sale

olio.

PREPARAZIONE

1 Lavare l'orzo, metterlo in una pentola insieme ad abbondante acqua, salare e cuocere seguendo le indicazioni riportate sulla confezione, quando il tempo è passato scolare l'orzo e passarlo sotto l'aqua fredda.

2 Tagliare i pomodori, eliminare i semini e tagliare a dadini, tagliare a listarelle i carciofini, spezzare grossolanamente il basilico.

3 Versare l'orzo in una insalatiera, unire i pomodori, i carciofini, la salsina scolata, il basilico,

un pizzico di sale ed olio, mescolare.

4 Riporre in frigorifero fino al momento di servire.