

ZUPPE E MINESTRE

# Minestra d'orzo

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [60 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



## INGREDIENTI

ORZO DECORTICATO 160 gr

FAGIOLI 200 gr

CAROTE 1

SEDANO 1 costa

PORRI 1

ALLORO 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola

SALE

Spesso quando fa molto freddo in particolare, abbiamo bisogno di un piatto che sia gustoso, caldo, rustico e dal grande spessore: la minestra d'orzo è decisamente perfetta! Questa variante è molto facile da fare, e di certo prepararla per voi e i vostri cari sarà un gran piacere per gli occhi e per il palato. Un comfort food che vi scaldierà e vi permetterà di avere a tavola un momento di piacevole benessere. Provatela alla prima occasione possibile, diverrà uno dei vostri cavalli di battaglia invernali! Se amate questo genere di piatto, vi invitiamo a realizzare anche quella di [patate](#): eccellente anch'essa!

# PREPARAZIONE

**1** Per fare la minestra d'orzo lavate e lasciate in ammollo i fagioli e l'orzo. Trascorso il tempo necessario cuocete i fagioli e l'orzo in abbondante acqua due foglie di alloro e le verdure pulite e tagliate a pezzetti.

Se preferite, potrete saltare le verdure in un po' d'olio prima di aggiungerle all'orzo e fagioli.



**2** Mantenete una fiamma moderata, tenete la pentola coperta con un coperchio e, quando l'orzo è cotto, aggiustate di sale e condite con un filo di olio a crudo. Aggiungete ora i

fagioli borlotti prelessati, fate insaporire per qualche minuto, infine servite la minestra d'orzo bollente.

## CONSIGLIO

**Al posto dell'orzo cosa potrei usare?**

Puoi usare anche il farro oppure un cereale di tuo gradimento.

**Sono necessari i fagioli borlotti?**

Non sono necessari, se non li hai o non ti piacciono puoi evitarli.

**Mi è avanzato dell'orzo, cosa potrei fare?**

Potresti fare la zuppa con funghi e fagioli, buonissima!