CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Orzo in insalata

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

INGREDIENTI

2 tazze di orzo bollito

2 scalogni

½ cetriolo

½ tazza di olive nere

2 cucchiai di mandorle pestate

qialche foglia di insalata

4 foglie di menta

il succo di un limone

sale.

PREPARAZIONE

1 Mondate e tagliate a dadini il cetriolo e a strisce le foglie di insalata, poi unite le verdure all'orzo in una zuppiera. Preparate un trito con gli scalogni, le olive e le foglie di menta, regolate di sale e aggiungete il succo di limone e le mandorle pestate. Incorporate il composto ottenuto agli altri ingredienti e mescolate bene prima di servire.