

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di orzo e barbabietole light

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 40 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

ORZO PERLATO 200 gr

BARBABIETOLE 400 gr

PARMIGIANO REGGIANO 40 gr

CIPOLLE 1

PREPARAZIONE

1 Tritare la cipolla e farla stufare in una casseruola dai bordi con un poco di acqua.

Aggiungete le barbabietole tagliate a dadini piccoli e far stufare.



2 Dopo una diecina di minuti frullare grossolanamente con il minipiner.

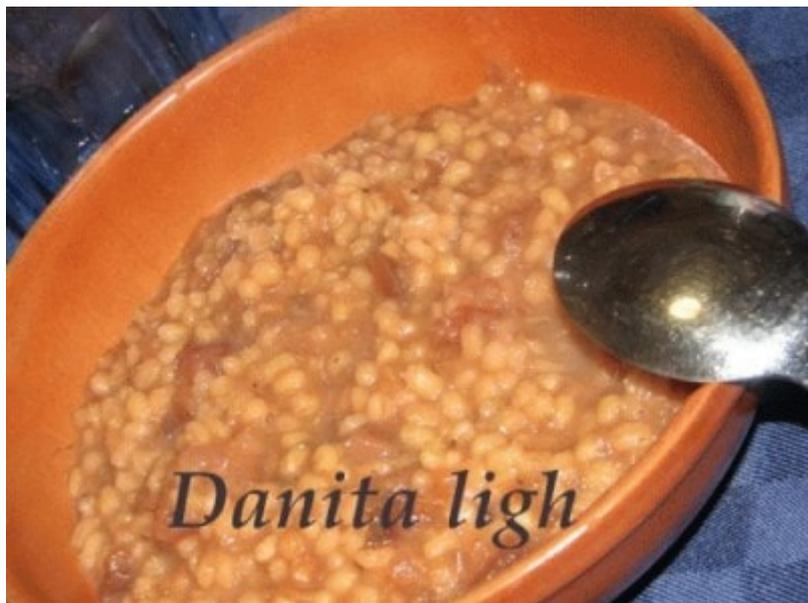


3 A parte fate bollire dell'acqua con sale e aggiungetela poco alla volta alle barbabietole assieme all'orzo lavato precedentemente.



4 Cucinare per circa 20-30 minuti

Aggiungete il parmigiano e servite.



5