

PRIMI PIATTI

Orzo freddo con cetrioli e tonno

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 20 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



L'estate chiama piatti leggeri, ma quante volte i cereali in insalata risultano una massa collosa? Niente paura, la soluzione è l'**orzo freddo con cetrioli e tonno**, un primo piatto fresco, profumato di menta e arricchito con limone, perfetto per la borsa frigo o l'ufficio. Sciacquando i chicchi prima della cottura manterrai tutto ben sgranato!

Se ami i sapori freschi ed estivi, prova una raffinata [Tartare di tonno e avocado](#) o un esotico [Poke di riso con tonno](#). Per l'aperitivo, le [tartine cetrioli e formaggio](#) sono l'ideale. Se adori variare le basi, lasciati tentare dall'[Insalata di grano saraceno con pomodorini e feta](#). I cetrioli sono i veri re della bella stagione: abbinali in una croccante [insalata di carote e cetrioli](#) o gusta la morbidezza dell'[insalata di avocado e yogurt](#).

Infine, per mille altre idee sfiziose, esplora il nostro speciale dedicato ai [cetrioli d'estate: 5 insalate fresche che porti in tavola ogni giorno](#).

INGREDIENTI PER L'ORZO FREDDO CON CETRIOLI E TONNO

ORZO PERLATO 300 gr
TONNO SOTT'OLIO SGOCCIOLATO 200 gr
CETRIOLI 2
MENTA FRESCA
SUCCO DI LIMONE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE E PEPE

PREPARA L'ORZO FREDDO CON CETRIOLI E TONNO

1 Sciacqua bene l'orzo perlato sotto l'acqua fredda corrente utilizzando uno scolapasta a maglie strette, finché l'acqua non risulterà limpida.

Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola capiente, salala e tuffa l'orzo. Cuocilo per circa 20 minuti (o seguendo i tempi indicati sulla tua confezione) finché sarà al dente.

2 Lava accuratamente i cetrioli. Se lo preferisci sbucciali parzialmente o del tutto, quindi tagliali prima a metà per il lungo, rimuovi i semi centrali se sono troppo acquosi, e riducili a cubetti piuttosto piccoli per garantire la massima croccantezza.

Sgocciola il tonno dal suo olio di conservazione e sgranalo grossolanamente in un piatto con l'aiuto di una forchetta.

3 **Scola** l'orzo non appena è cotto e passalo velocemente sotto un getto di acqua fredda corrente per bloccare la cottura e mantenere i chicchi ben sgranati.

Trasferisci l'orzo ormai freddo e ben scolato in una ciotola capiente.

Aggiungi i cubetti di cetriolo, il tonno sgranato e le foglioline di menta fresca spezzettate rigorosamente a mano per sprigionare tutto il loro aroma.

4 **Condisci** il tutto con un generoso giro d'olio extravergine d'oliva, il succo filtrato di mezzo limone, un pizzico di sale (se necessario) e una macinata di pepe nero.

Mescola con cura tutti gli ingredienti per amalgamare i sapori e lascia riposare in frigorifero per almeno un'ora prima di servirlo o di metterlo nella borsa frigo.

IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: Se devi evitare il glutine, sostituisci semplicemente l'orzo perlato con del riso venere, del grano saraceno o della quinoa, mantenendo invariato il condimento fresco a base di cetrioli e tonno.

Versione vegetariana o vegana: Ometti il tonno sott'olio e inserisci dei ceci lessati, dei fagioli cannellini o dei fagiolini di soia edamame per un apporto proteico completamente vegetale.

L'idea WOW: Per un tocco da chef, aggiungi al tuo orzo freddo una manciata di olive taggiasche denocciolate, dei cubetti di feta greca e della scorza di limone grattugiata finemente. Sostituisci la menta con del basilico fresco se preferisci un sapore più mediterraneo.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Il segreto per un'insalata di cereali perfetta è sciacquare bene l'orzo perlato sotto l'acqua fredda utilizzando uno scolapasta a maglie strette finché l'acqua non risulta limpida. Inoltre, passalo velocemente sotto l'acqua fredda subito dopo averlo scolato: in questo modo bloccherai la cottura e manterrai i chicchi sgranati.

Lo sfizio in più: Aggiungi un cucchiaino di capperi sotto sale ben dissalati oppure dei pomodorini datterini tagliati in quarti per donare una nota dolce-acidula che contrasta meravigliosamente con la freschezza del cetriolo.

L'idea per i bambini: Se i più piccoli non amano i sapori troppo decisi, riduci la quantità di succo di limone e sbuccia completamente il cetriolo prima di tagliarlo a cubetti molto piccoli, in modo che si mimetizzi meglio tra i chicchi di orzo.

Idea antispreco: Se decidi di sbucciare parzialmente i cetrioli (se biologici), utilizza le bucce in una brocca d'acqua fredda per ottenere un'acqua aromatizzata fresca e depurativa.

CONSERVAZIONE

Riponi la tua insalata di cereali in un contenitore a chiusura ermetica e conservala nella parte media del frigorifero. Questo piatto si mantiene perfettamente fino a 2-3 giorni. Anzi, lasciarlo riposare in frigorifero per almeno un'ora prima del servizio è fondamentale per far amalgamare al meglio tutti i sapori.