

PRIMI PIATTI

Orzo freddo con salsa tzatziki

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



L'estate porta con sé la voglia di piatti freschi, ma spesso le insalate di cereali rischiano di risultare secche, slegate e poco saporite. La soluzione perfetta e infallibile è l'**orzo freddo con salsa tzatziki**, un primo piatto straordinario che unisce la consistenza ricca dell'orzo perlato alla freschezza e cremosità di una celebre preparazione mediterranea. Preparare questo piatto è davvero semplicissimo, ideale per stupire gli amici a cena o da infilare nella borsa termica per il lavoro, proprio come suggerito nella guida alle [5 insalate ricche e sane per la pausa pranzo in ufficio](#).

Se ami i sapori mediterranei e cerchi costantemente nuove ispirazioni, ti consiglio di alternare questa delizia ad altre preparazioni furbe e gustosissime.

Ad esempio, puoi provare un rustico [Farro freddo con pomodorini e feta](#) oppure il praticissimo [Couscous freddo estivo senza cottura](#). Hai voglia di variare i sapori puntando sul pesce? Cimentati in un'ottima e colorata [Insalata di riso con salmone](#) o in un modernissimo [Poke di riso con tonno](#).

Se invece il tuo intento è organizzare una vera cena a tema ellenico, ti suggerisco di preparare in abbondanza la [tzatziki originale greca](#) per servirla non solo per mantecare il nostro orzo, ma anche da gustare all'interno di una deliziosa e golosissima [Pita farcita alla greca](#). Mettiti il grembiule, andiamo in cucina!

INGREDIENTI PER L'ORZO FREDDO CON SALSA TZATZIKI

ORZO PERLATO (già cotto in precedenza e ben freddo) - 300 gr
YOGURT GRECO COLATO 250 gr
CETRIOLO 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
POMODORINI DATTERINI 150 gr
OLIVE NERE DENOCCIOLATE 100 gr
SUCCO DI LIMONE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiaini da tavola
ANETO 1 ciuffo
SALE FINO

PREPARA L'ORZO FREDDO CON SALSA TZATZIKI

1 **Grattugia** il cetriolo con una grattugia a fori larghi, poi strizzalo benissimo con le mani o all'interno di un canovaccio pulito per eliminare tutta l'acqua di vegetazione interna.

Prepara la salsa tzatziki mescolando in una ciotolina lo yogurt greco, il cetriolo strizzato, lo spicchio d'aglio privato dell'anima e ridotto in crema, il succo di limone, un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale.

2 **Versa** l'orzo già cotto e freddo in un'insalatiera capiente e sgranalo delicatamente con una forchetta per separare bene i chicchi.

Lava e taglia in quattro parti i pomodorini datterini, poi riduci le olive nere a rondelle e unisci tutto nella ciotola con l'orzo.

Rovescia la salsa tzatziki appena preparata direttamente sul letto di cereali e mescola con cura per distribuire la cremosità in modo uniforme su ogni chicco.

3 Profuma il piatto aggiungendo l'aneto fresco tritato finemente al coltello e completando con il restante olio d'oliva a filo.

Lascia riposare l'orzo freddo in frigorifero per almeno 15 minuti prima di servirlo, così che tutti i profumi si amalgamino alla perfezione.

IDEE ALTERNATIVE

Senza glutine: Sostituisci l'orzo perlato con del riso basmati, quinoa bianca o grano saraceno precedentemente lessati e raffreddati.

Vegana/Senza lattosio: Al posto dei 250 g di yogurt greco colato, utilizza uno yogurt di soia neutro, bianco e rigorosamente non zuccherato.

Idea WOW: Arricchisci l'insalata aggiungendo salmone affumicato a listarelle, gherigli di noci tostate per un contrasto croccante e una generosa spolverata di scorza di limone biologico.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: Il segreto assoluto sta nel cetriolo. Grattugialo con una grattugia a fori larghi, ma soprattutto strizzalo benissimo con le mani o con un canovaccio pulito. Se non elimini tutta l'acqua di vegetazione, la salsa annaccherà l'orzo rovinando il piatto.

Lo sfizio in più: Per una presentazione davvero scenografica, servi l'insalata all'interno di grossi pomodori ramati precedentemente svuotati della polpa, oppure usa delle mezze barchette di cetriolo leggermente scavate.

L'idea per i bambini: Per i palati dei più piccoli, frulla completamente la salsa in un mixer: in questo modo i pezzettini di cetriolo verde non saranno visibili e la crema risulterà vellutata. Puoi anche omettere lo spicchio d'aglio per mantenere un gusto molto delicato.

Idea antispreco: Non gettare via l'acqua di vegetazione del cetriolo che hai accuratamente strizzato! È ricca di vitamine e sali minerali: usala per allungare estratti o frullati detox, oppure versala negli stampi del ghiaccio e congelala per aromatizzare un gin tonic serale o una semplice caraffa d'acqua fresca.

CONSERVAZIONE

Il piatto si conserva in frigorifero per un massimo di 2-3 giorni. Abbi cura di riporlo in un contenitore a chiusura ermetica per evitare che gli odori (soprattutto quello dell'aglio) contaminino gli altri alimenti nel frigorifero. Il riposo aiuta ad amalgamare i sapori, infatti è vivamente consigliato lasciarlo riposare almeno 15 minuti al fresco prima di servirlo.