

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa d'orzo

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Trentino-Alto Adige](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



La zuppa d'orzo è un **primo piatto rustico e corroborante**, una di quelle preparazioni tradizionali perfette per le giornate più fredde. Questa **ricetta** è un vero **comfort food**, un piatto unico completo e nutriente che si inserisce nella grande famiglia delle **zuppe italiane**, accanto a classici come la [Pasta e fagioli](#), il [minestrone di verdure](#) o la toscana [pappa al pomodoro](#). Ogni regione ha le sue zuppe del cuore, dalla [Jota triestina](#) alla [Minestra maritata campana](#), passando per un'altra specialità toscana come la [minestra di pane](#). Se ami le **zuppe a base di verdure**, devi provare anche la semplice [Minestra con patate, sedano e carota](#) o l'elegante [Vellutata di carote e zenzero](#)

. Per gli amanti dei sapori decisi, ci sono la classica [Zuppa di cipolle francese](#) o la sua variante [Zuppa di cipolle rosse](#). E non dimentichiamoci dei legumi, con il cremoso [Macco di fave](#). Questa zuppa d'orzo, con il suo mix di cereali, verdure, funghi e legumi, è un piatto ricco che conquisterà tutti.

INGREDIENTI PER LA ZUPPA D'ORZO

ORZO PERLATO 320 gr
FUNGHI MISTI Freschi o surgelati - 500 gr
PATATE 500 gr
FAGIOLI BORLOTTI LESSATI o cannellini - 250 gr
CAROTE 2
COSTE DI SEDANO 2
CIPOLLA 1
BRODO VEGETALE 1 l
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE

COME FARE LA ZUPPA D'ORZO

- 1** **Prepara tutti gli ingredienti.** Inizia pulendo e preparando le verdure, trita finemente sedano, carota e cipolla per il soffritto. Pela le patate e tagliale a dadini. Pulisci i funghi e tagliali a pezzi (se usi quelli surgelati, sono già pronti). Sciacqua bene l'orzo perlato sotto l'acqua corrente e scola i fagioli precotti dal loro liquido.





2 **Avvia la zuppa.** In una pentola capiente, fai scaldare un buon giro d'olio e fai soffriggere il trito di sedano, carota e cipolla per qualche minuto. Aggiungi le patate a dadini e lasciale insaporire per 2-3 minuti a fiamma viva. Unisci l'orzo sciacquato, fallo tostare per un minuto mescolando, poi regola di sale e pepe.





3 **Cuoci la zuppa.** Copri tutto con il brodo vegetale caldo. Porta a bollire, poi abbassa la fiamma, metti il coperchio e lascia cuocere per circa 15 minuti. Trascorsi i primi 15 minuti,

aggiungi i funghi alla zuppa. Mescola, ricopri e continua la cottura per altri 15 minuti. Infine, aggiungi i fagioli precotti scolati e lascia cuocere per gli ultimi 5-10 minuti. Durante tutta la cottura, assicurati che la zuppa sia sempre abbastanza liquida; se necessario, aggiungi un altro mestolo di brodo caldo.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il trucco in più: Per un sapore più intenso e "di bosco", si possono usare dei funghi porcini secchi, messi a bagno in acqua tiepida per una decina di minuti. L'acqua dell'ammollo, filtrata, può essere aggiunta al brodo per un gusto ancora più ricco.

Consiglio per la cremosità: Per una zuppa più densa e cremosa, si può frullare con un frullatore a immersione una piccola parte delle verdure e dei fagioli a fine cottura, per poi mescolarla al resto.

Zero sprechi: Per preparare il brodo vegetale, si possono usare anche gli scarti delle verdure, le bucce delle carote, le estremità del sedano, le foglie esterne della cipolla. Basterà farli bollire in acqua per un brodo saporito e a costo zero.

COME SI CONSERVA LA ZUPPA D'ORZO

La zuppa d'orzo è ancora più buona il giorno dopo!

Si conserva in frigorifero per 2-3 giorni in un contenitore ermetico.

Al momento di servirla, basterà scaldarla aggiungendo un po' d'acqua o di brodo se si è addensata troppo.

Si può anche congelare.