PRIMI PIATTI

Insalata di orzo con gamberi e verdure

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

L'**insalata di orzo con gamberi e verdure** è un primo piatto **fresco e leggero** che unisce **sapori mediterranei** e ingredienti genuini. L'orzo perlato si sposa magnificamente ai gamberi succulenti, ai fagiolini croccanti e al peperone rosso dolce, creando una combinazione di consistenze e aromi irresistibili.

Questa **ricetta** è ideale per un **pranzo leggero**, una cena estiva all'aperto o persino per un **picnic al parco**. Con una **vinaigrette** semplice e deliziosa che lega insieme gli ingredienti, questa **insalata di orzo con gamberi e verdure** è una celebrazione di sapori

freschi e naturali. Preparala con cura seguendo **la nostra ricetta con passo passo** e condividila con famiglia e amici.

Ecco altre ricette di insalate che potrebbero piacerti:

Insalata di pasta
Insalata di farro con pesto e pomodorini
Insalata greca
Insalata di farro con polpo e verdure
Insalata di riso basmati

INGREDIENTI

ORZO PERLATO 200 gr

GAMBERETTI SGUSCIATI 250 gr

FAGIOLINI Puliti e tagliati a pezzi - 150 gr

PEPERONI ROSSI 1

COSTE DI SEDANO 2

SCORZA DI LIMONE

SUCCO DI LIMONE

FOGLIE DI BASILICO

ERBA CIPOLLINA

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3 cucchiai da tavola

SALE FINO

PEPE NERO

Preparazione dell'orzo

1. Porta a ebollizione una pentola d'acqua leggermente salata.
2. Aggiungi l'orzo perlato e cuoci seguendo le istruzioni riportate sulla confezione, di solito per circa 15-20 minuti, fino a quando è al dente.
3. Scolalo e risciacqualo sotto acqua fredda per interrompere la cottura. Lascialo asciugare per qualche minuto.

Preparazione dei gamberi

1. In una padella, scalda un cucchiaio di olio extravergine di oliva.

2. Aggiungi i gamberi sgusciati e puliti e cuoci per 2-3 minuti su ogni lato, fino a quando diventano rosa e opachi.

3. Togli i gamberi dalla padella e mettili da parte.

Preparazione delle verdure

1. In una pentola d'acqua bollente leggermente salata, cuoci i fagiolini per circa 3-4 minuti, fino a quando sono teneri ma croccanti. Scolali e raffreddali immediatamente in acqua fredda per preservarne il colore verde brillante.

2. In una ciotola grande, unisci i fagiolini cotti, i dadini di peperone rosso e il sedano tritato.

Preparazione della vinaigrette

1. In una ciotola piccola, mescola insieme il succo di limone, la scorza grattugiata di limone, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, basilico tritato e erba cipollina tritata.

2. Aggiungi sale e pepe a piacere e mescola bene.

Preparazione dell'insalata

1. Aggiungi l'orzo perlato scolato alle verdure nella ciotola. Versa la vinaigrette preparata sopra l'orzo e le verdure e mescola delicatamente per distribuire gli ingredienti uniformemente.

2. Aggiungi i gamberi precedentemente cotti alla ciotola e mescola delicatamente per incorporarli nell'insalata.

3. Assaggia e aggiusta il condimento con sale, pepe o succo di limone aggiuntivo, se necessario.

4 Copri l'insalata e mettila in frigorifero per almeno 30 minuti prima di servire, in modo che i sapori si amalgamino bene. Prima di servire, dai un'ultima mescolata all'insalata e guarnisci con alcune foglie di basilico fresco.