

PRIMI PIATTI

Insalata di orzo perlato con pomodori e carciofini

di: *Cinzia*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* COSTO: *basso* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

orzo perlato
2 pomodori
carciofini sott'olio
salsina modenese
basilico fresco
sale
olio.

PREPARAZIONE

- 1** Lavare l'orzo, metterlo in una pentola insieme ad abbondante acqua, salare e cuocere seguendo le indicazioni riportate sulla confezione, quando il tempo è passato scolare l'orzo e passarlo sotto l'acqua fredda.



- 2 Tagliare i pomodori, eliminare i semi e tagliare a dadini, tagliare a listarelle i carciofini, spezzare grossolanamente il basilico.



3 Versare l'orzo in una insalatiera, unire i pomodori, i carciofini, la salsina scolata, il basilico,

un pizzico di sale ed olio, mescolare.



4 Riporre in frigorifero fino al momento di servire.

