

PRIMI PIATTI

Orzo con broccoletti in padella

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 30 min COTTURA: 50 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

750 g broccoletti
200 g orzo perlato
1 cipolla
1 cucchiaino prezzemolo tritato
1 cucchiaino buccia di limone grattugiata
50 g noci
1 cucchiaino maggiorana
olio
sale

PREPARAZIONE

1 Mondate i broccoletti e divideteli in cimette, lavateli e lessateli per 15 minuti in acqua salata.

Scolateli e nella loro acqua di cottura mettete l'orzo e lasciatelo cuocere per 40-50

minuti.

Sbucciate la cipolla e tritate grossolanamente le noci.

Rosolate in una padella, prima che l'orzo sia pronto, la cipolla con la maggiorana secca e 4 cucchiari di olio per 10-12 minuti.

Unite l'orzo scolato e dopo un po' anche i broccoletti schiacciati.

Mescolate e completate con prezzemolo, limone grattugiato, noci ed un filo di olio a crudo.