

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Orzo con carciofi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

Orzo integrale
brodo vegetale
carciofi (2 a testa)
olio extravergine d'oliva
sale marino integrale
aglio
prezzemolo
zafferano
salsa di soia.

PREPARAZIONE

1 Si fanno indorare i carciofi, una volta lavati, privati delle spine e tagliati in quattro, in poco olio con uno spicchio d'aglio.

Si aggiunge l'orzo, dopo che è stato messo a bagno in acqua fredda per una notte o più, ed è stato cotto versando a poco a poco il brodo vegetale fino alla cottura.

2 Condire con zafferano, qualche cucchiaino di soia e infine spolverizzare con prezzemolo tritato.