

ZUPPE E MINESTRE

# Zuppa di orzo e barbabietole light

di: *Danita*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **40 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



## INGREDIENTI

ORZO PERLATO 200 gr

BARBABIETOLE 400 gr

PARMIGIANO REGGIANO 40 gr

CIPOLLE 1

## PREPARAZIONE

**1** Tritare la cipolla e farla stufare in una casseruola dai bordi con un poco di acqua.

Aggiungete le barbabietole tagliate a dadini piccoli e far stufare.



**2** Dopo una diecina di minuti frullare grossolanamente con il minipiner.

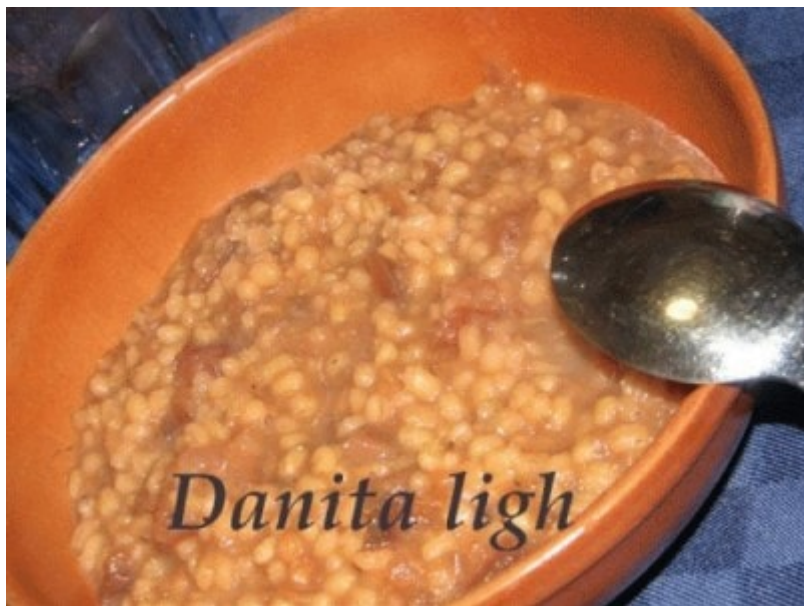


**3** A parte fate bollire dell'acqua con sale e aggiungetela poco alla volta alle barbabietole assieme all'orzo lavato precedentemente.



4 Cucinare per circa 20-30 minuti

Aggiungete il parmigiano e servite.



5