

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di orzo e funghi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Quando i primi freddi autunnali iniziano a farsi sentire si ha subito voglia di un comfort food sano, gustoso, rustico, che ci rimetta in pace con il mondo intero. Ed è per questo che la zuppa di orzo e funghi è proprio ciò che fa al caso vostro se siete in una di queste situazioni. Facili da fare e decisamente buono da gustare è perfetto per un pranzo in famiglia o una cena in famiglia. L'orzo e i funghi sono due ingredienti che insieme danno vita a un mix di sapori eccellenti, perfetti per chi ama i piatti di gran carattere e corposi. Provatela è ottima!

INGREDIENTI

ORZO PERLATO 120 gr
FUNGHI PORCINI SECCHI 30 gr
ZUCCHINE 2
CIPOLLA ½ gr
BRODO DI CARNE 1 l
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE facoltativo -

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare la **zuppa di orzo e funghi** prima di tutto mettete in una ciotola in ammollo i funghi secchi e preparate un'abbondante pentola di brodo, possibilmente di carne. Poi proseguite nella seguente maniera: portate a bollore in una capace pentola dell'acqua. Una volta che l'acqua avrà raggiunto il bollore salatela e metteteci in cottura l'orzo perlato, fate cuocere per 20 minuti circa.



- 2** Mentre l'orzo è in cottura, versate in una casseruola dai bordi alti, poco olio extravergine d'oliva, poi preparate un trito di cipolla e mettetela all'interno della casseruola.



- 3** Prendete le zucchine e tagliatele a fettine e aggiungetele nella casseruola insieme al trito di cipolla, accendete il fuoco e lasciate appassire le verdure leggermente.



4 A questo punto prendete anche i funghi, strizzateli con le mani e sminuzzateli al coltello, poi aggiungeteli nella casseruola insieme al trito di cipolla e alle zucchine. Versate all'interno della casseruola poca acqua di ammollo dei funghi filtrata con un colino, mescolate e, lasciate cuocere il tutto per circa 15 minuti.





- 5 Appena l'orzo ha raggiunto la cottura, scolatelo e trasferitelo direttamente nella casseruola con le verdure, incorporate alla zuppa il brodo caldo, coprite e, continuate la cottura per almeno altri 20 minuti.



- 6 Qualche minuto prima del termine di cottura assaggiate la zuppa e se necessario aggiustatela con un pizzico di sale. Servite con un filo d'olio a crudo e se gardite anche con una macinata di pepe.

