



Minestrone di orzo



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 MIN



TEMPO DI COTTURA
40 MIN



CALORIE
430K

NOTE

INGREDIENTI

200 g di Orzo perlato

200 g di Piselli

1 Cipolla

1 spicchio di Aglio

1 Patata

2 Pomodori

2 Carote

1 gambo di Sedano

800 ml di Brodo vegetale

100 ml di Panna da cucina

2 foglie di Salvia fresca

4 foglie di Basilico fresco

1 ciuffetto di Prezzemolo

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Lavate molto bene l'orzo, scolatelo e versatelo nel brodo. Portate a ebollizione e fatelo cuocere per 25 minuti.
- Nel frattempo preparate un battuto con la cipolla, l'aglio, la salvia e il prezzemolo e fatelo appassire in una pentola con un filo di olio, per 3-4 minuti a fuoco basso.
- Lavate e tagliate a tocchetti le restanti verdure, trasferitele nella pentola e fatele rosolare per 7-8 minuti mescolando spesso.
- Aggiungete i piselli, il basilico e versatevi il brodo con l'orzo, dopo il tempo di cottura indicato. Regolate di sale e lasciate cuocere per altri 15 minuti.
- Aggiungete la panna e, al momento di servire, spolverate il minestrone con un po' di pepe appena macinato.

Romina Bartolozzi