

Insalata d'orzo



Con l'insalata d'orzo inauguro la stagione dei colori, del sole, del caldo. della voglia di cucina fresca e perchè no...anche della voglia di stare più leggeri! La ricetta che ti propongo è ricca di ingredienti: dagli stessi puoi prendere spunto per farne una versione più leggera, orzo e tonno, orzo e pomodori ecc...

★ INGREDIENTI ★

1. una conf di orzo
2. una conf di wurstel
3. 2 scatole di tonno)
4. un etto di olive verdi denocciolate
5. una scatola di mais
6. una decina di pomodorini
7. qualche dadino di formaggio che avete in casa

(emmenthal, galbanino, asiago)

8. capperi qb

9. olio EVO qb

10. sale qb

11. aceto balsamico qb

★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

- In acqua bollente e salata fai cuocere l'orzo: il tempo dipende dalla marca che trovate, quello che utilizzo io è pronto in 10'
- lavate i pomodorini e tagliali a spicchi di quattro
- taglia a rondelline i wurstel

★ PROCEDIMENTO ★

- scolate l'orzo e lasciatelo raffreddare
- in un'insalatiera capiente mettete insieme tutti gli ingredienti: pomodorini, wurstel, mais, olive...
- aggiungete l'orzo raffreddato, olio e aceto qb
- mescola bene e lascia insaporire la tua insalata in frigorifero per almeno una mezz'oretta

Metti in tavola la tua insalata d'orzo e...buona stagione!