

## 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!

---

[Peperoni fritti con olive e acciughe](#)



Pasticciamocongiuseria ☐ Peperoni fritti ☐

*Questi non sono peperoni fritti, per me sono "i peperoni" !!!!*

*Sono i peperoni della domenica, quelli che mia mamma prepara per accompagnare l'arrosto, quelli che vanno a ruba ogni volta che li metti in tavola, quelli che il loro sapore lo conosci da sempre.*

### ★ INGREDIENTI ★

1. 4/6 peperoni carnosi e sodi, rossi o gialli, o rossi e gialli, scegli tu
2. olive nere, a piacere
3. 2 spicchi d'aglio
4. 4/5 acciughe (quelle sott'olio che trovi in

vasetto)

5. olio evo q.b.

6. sale q.b.

### ★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

- pulisci i peperoni togliendo tutta la parte bianca ed i semi (mi raccomando, danno un sapore amaro al peperone)
- taglia i peperoni a strisce

### ★ PROCEDIMENTO ★

- In una padella metti a rosolare l'aglio nell'olio a fuoco lento per non bruciarlo
- dopo aver insaporito l'olio con l'aglio, togliilo ed aggiungi i peperoni
- alza la fiamma per una cottura vivace, per consentire ai peperoni di friggere
- quando i peperoni sono cotti, aggiungi le acciughe e falle sciogliere
- assaggia ed aggiusta di sale se necessario
- aggiungi le olive, mescola bene e fai insaporire insieme gli ingredienti

Accompagnali con un arrosto, una bistecca o mangiali soli su una bruschetta di pane casereccio!