

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!

[La pizza del sabato sera](#)



Pasticciamocongiusy □ PIZZA □

Avevo provato diverse volte a fare la pizza a casa ma ci sono riuscita bene solo dopo le dritte di Marinella. Mi ha insegnato i trucchi per stendere bene la pasta senza litigare con il mattarello, senza che scivoli a destra e a sinistra quando la stendi nella teglia, mi ha insegnato a fare un impasto morbido e come ottenere una cottura croccante! Beh, non ci crederai ma la mia pizza è preferita a quella della pizzeria!

★ INGREDIENTI ★

X la pasta

1. 500 gr di farina
2. Un panetto di lievito di birra

3. 1 cucchiaino colmo di sale fino
4. mezza scodella di acqua
5. mezza scodella di latte
6. burro q.b. per imburrare le teglie

X farcire

1. Una crescenza
2. Brie q.b
3. Formaggi vari
4. 1 confezione di wurstel
5. 100 gr di tonno in scatola
6. 1 cipolla
7. 4 mozzarelle
8. 1 etto di bresaola
9. Passata di pomodoro q.b.
10. Olio evo
11. Sale qb

★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

- In una tazzona da colazione metti metà acqua e metà latte
- scalda fino ad intiepidire
- sciogli nella scodella il panetto di lievito di birra
- aggiungi il sale
- In una zuppierona metti la farina, fai un buco al centro e rovescia poco alla volta il contenuto della scodella, continuando ad impastare (se risultasse appiccicoso sporcati le mani con un pò di farina)
- Quando hai ottenuto un impasto morbido, forma una palla , copri con uno strofinaccio e fai riposare fino al raddoppio del volume. Io normalmente preparo

l'impasto verso le due del pomeriggio per cominciare a confezionare le teglie il pomeriggio verso le sei.

★ PROCEDIMENTO ★

- Accendi il forno al massimo
- Ora che l'impasto è pronto, prima di preparare i panetti per le teglie, impasta con le mani strapazzandola, sbattendola, tirandola: la pasta per la pizza va trattata male!
- Imburra 5 teglie (uso il burro e non l'olio perché il burro fa attrito e ti aiuta a stendere meglio l'impasto!)
- Dividi l'impasto in 5 parti e con le mani, a mo' di pizzaiolo esperto , apri il panetto e allargalo, mettilo nella teglia e stendilo fino a coprirne il diametro
- Piega mezzo centrimetro di pasta verso l'interno per fare il bordo e una volta terminato, schiaccialo per riempire nuovamente il diametro della teglia.
- Lascia riposare l'impasto nelle teglie, il tempo necessario a preparare gli ingredienti per farcire le pizze.
- Taglia le mozzarelle a straccetti piccoli
- Taglia i wurstel a rondelle
- Taglia i formaggi a pezzetti
- Taglia la cipolla a fettine sottili

Se ti avanza dell'impasto, spazio alla fantasia, per esempio salmone e philadelphia, salame, crudo e brie ecc ecc

Pizza ai wurstel

1. Distribuisci la passata di pomodoro su tutta la superficie dell'impasto
2. Disponi i wurstel a rondelle
3. Condisci con un filo d'olio ed un pizzico di sale
4. La mozzarella l'aggiungerai a metà cottura

Pizza ai 4 formaggi

1. Distribuisci la crescenza su tutta la superficie della pasta
2. Aggiungi a piacere tutti i formaggi che vuoi compresa la mozzarella
3. Condisci con olio ed un pizzico di sale

Pizza tonno e cipolle

1. Distribuisci la passata su tutta la superficie dell'impasto
2. Scola il tonno dall'olio prima di distribuirlo
3. Aggiungi metà cipolla ed un pizzico di sale
4. La mozzarella l'aggiungerai a metà cottura

Pizza bresaola e brie

1. Distribuisci la passata su tutta la superficie dell'impasto
2. Metti le fette di bresaola e il brie a fettine sottili sopra
3. Condisci con olio ed un pizzico di sale
4. La mozzarella l'aggiungerai a metà cottura

Pizza bianca con cipolle

1. Utilizza l'altra metà della cipolla
2. Condisci con olio ed un pizzico di sale

Adesso le pizze sono pronte da infornare: ne inforni due alla volta: una sulla base del forno e l'altra sulla griglia posizionata a metà.

- Imposta il timer su 10' minuti e quando suona estrai le pizze, aggiungi la mozzarella, scambia la posizione mettendo sopra quella che per prima era sul fondo così da consentire la cottura della parte superiore e viceversa e fai cuocere ancora 5' fino a quando non si scioglie la mozzarella.

Io tengo per ultima quella bianca alla cipolla: fai attenzione perché cuoce in 5/7 minuti!

Accompagna con litri di birra fresca, magari belga, magari una Karmeliet, vero Marco?

