



INSALATA DI ORZO E BROCCOLI

CON UN TOCCO GRECO



Tempo
90 min



Per
4 persone

Assunzione Giornaliera di Calcio Consigliata
18,96 %

Calorie
400

Calcio
190mg

Proteine
11g

Vitamina D
0 IU

Ingredienti

- 150 g di orzo perlato
- ½ cipolla con uno spicchio di chiodo di garofano infilato
- 1 spicchio d'aglio, tagliato a metà
- 1 rametto di timo fresco
- ½ foglia di alloro
- 450 ml di acqua
- 180 g di broccoli americani
- 80 g di formaggio feta, sminuzzato
- 60 g di olive nere, a fettine
- 60 ml di cipolla rossa – a fette sottili
- 150 g di pomodorini ciliegia
- 40 g di mandorle a lamelle, tostate
- 1 cucchiaino di menta fresca – a strisce sottili
- 1 cucchiaino di basilico fresco – a strisce sottili
- 100 ml di succo di limone siciliano
- 40 ml di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe macinato

Istruzioni

1. Cottura dell'orzo perlato: sciacqua e scola l'orzo perlato. Mettilo in una pentola insieme alla cipolla (con il chiodo di garofano), l'aglio, il timo e l'alloro. Copri con l'acqua e aggiungi sale a piacere. Cuoci per circa 35 minuti, finché i chicchi sono morbidi. Scola e lascia raffreddare.
2. Cottura dei broccoli: lava bene i broccoli, dividili in piccoli ciuffi. Cuocili in abbondante acqua salata bollente fino a quando sono al dente. Scolali e immergili subito in acqua molto fredda, meglio se con ghiaccio, per bloccare la cottura. Scola e conserva in frigorifero dopo che si sono completamente raffreddati.
3. Preparazione del condimento: mescola il succo di limone con l'olio, il sale e il pepe. Taglia la cipolla rossa a strisce e lasciala in ammollo in acqua per 30 minuti. Sminuzza la feta. Taglia le olive a strisce. Lava i pomodorini ciliegia. Tosta le mandorle a lamelle in forno a 150°C. Taglia la menta e il basilico a strisce sottili.
4. Assemblaggio dell'insalata: in un'ampia ciotola, metti l'orzo perlato cotto (freddo), i broccoli (freddi), la cipolla scolata e i pomodorini. Condisci con il succo di limone siciliano e mescola bene. Aggiungi la feta sminuzzata, le olive nere, le mandorle tostate e le erbe aromatiche. Mescola delicatamente e conserva in frigorifero fino al momento di servire.