

# Zuppa d'orzo e verdure

La **zuppa d'orzo e verdure** è una calda zuppa autunnale preparata con le verdure dell'orto: carote, porri, patate e verza. Può essere arricchita anche con altri ortaggi a piacere, mantenendo sempre la proporzione fra verdure e orzo.

La **zuppa d'orzo e verdure** è ottima calda e tiepida, ma se avanza si può conservare e riscaldare al pasto successivo. Oltre all'orzo può essere utilizzato il farro o il grano saraceno o una miscela di cereali.

Il tempo di cottura viene determinato dal tipo di orzo o di altro cereale che avete deciso di utilizzare e va regolato di conseguenza. Le verdure in tutto devono cuocere almeno 25-30 minuti, se i cereali scelti cuociono in 20 minuti far bollire 5-10 minuti prima di aggiungerli.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **330Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 100 g di orzo perlato
- 1 carota
- 1 porro
- 1 patata di piccole dimensioni
- 50 g di verza
- 1 l di Brodo vegetale
- 2 cucchiari di olio extravergine di oliva
- Sale

## PREPARAZIONE

- Mettere l'orzo in una ciotola, lavarlo bene e metterlo a scolare.
- Lavare la carota, eliminare le estremità e pelarla con un pelapatate. Affettarla nello spessore di 4-5 millimetri.
- Lavare il porro, eliminare le radichette e lo strato esterno, quindi affettarlo.
- Lavare la patata, pelarla e tagliarla a cubetti di un paio di centimetri di lato.
- Lavare la verza e affettarla, quindi spezzettarla grossolanamente con un coltello.
- Portare il brodo a bollire.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio, il porro e portarla sul fuoco. Farlo dorare a fiamma media per 3-4 minuti con un pizzico di sale.
- Unire le altre verdure e lasciare 3-4 minuti sul fuoco mescolando.
- Unire quasi tutto il brodo, tenendone da parte un paio di mestoli, coprire e lasciare che prenda bollore.
- Unire un pizzico di sale grosso e l'orzo.
- Cuocere per 40 minuti a fiamma media, coperto, mescolando di tanto in tanto. A 10 minuti dalla fine della cottura assaggiare e regolare eventualmente di sale. Unire il restante brodo vegetale a seconda del grado di densità desiderato.
- A fine cottura unire un filo d'olio a crudo e lasciar riposare coperto per 5 minuti prima di servire.

## STAGIONE

Gennaio, febbraio, ottobre, novembre, dicembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

