

# ORZOTTO DI ZUCCHINE



pochi grassi



fibre antiossidanti vitamine



piatto vegetariano



pochi grassi saturi

## TIPOLOGIA

Metodo di cottura

Stagionalità

## PRIMO PIATTO

in tegame e stufatura

primavera / estate



## Ingredienti x 4 persone

240 g di orzo	20 g di grana
60 g di cipolle	1 spicchio d'aglio
400 g di zucchine	prezzemolo
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva	

## PER PORZIONE:

CALORIE	271,8
PROTEINE	g 9,4
LIPIDI	g 7,4
GLUCIDI	g 44,7
COLESTEROLO	mg 5,45

## Procedimento

Lavare ed ammolare l'orzo: se decorticato occorrerà un ammollo di 12 ore, se perlato non servirà l'ammollo (è sempre importante leggere le istruzioni sulla confezione che ci indicano i giusti tempi di cottura ed eventuale ammollo).

Cuocere l'orzo con due parti e mezza di brodo vegetale per circa 15 minuti.

A parte stufare la cipolla in poco brodo vegetale con le zucchine tagliate a cubetti, aggiungere l'orzo e proseguire la cottura per il tempo necessario, a seconda del tipo di orzo che avete a disposizione, aggiungendo man mano del brodo come per un normale risotto.

A fuoco spento condire con l'olio, il prezzemolo tritato, l'aglio spremuto e il grana.

Per rendere la ricetta più gustosa si possono passare le zucchine tagliate a cubetti al forno a secco.

## Hai imparato a...

- stufare alimenti senza olio
- usare un cereale alternativo e ricco di fibra
- preparare un primo facile, salutare, da fare anche tutti i giorni

## I miei appunti...

---



---



---



---



---



---

L'ORZO è spesso utilizzato nelle minestre e non si pensa mai che possa essere preparato, come in questo caso, in forma asciutta.

Le varianti sul tema sono numerose, di sicuro ti suggeriamo di prepararlo con la zucca o assieme ai legumi (ad esempio piselli).

L'orzo apporta 5 volte il contenuto di fibra della pasta: per questo è particolarmente saziante, favorisce la funzionalità intestinale e regola l'assorbimento dei nutrienti.