

GAMBERETTI E VONGOLE CON ORZO PERLATO

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (9 cucchiaini)
- aglio
- sale
- peperoncino in polvere
- carota
- timo (5gr)
- scalogno
- basilico (20gr)
- orzo perlato (150gr)
- aceto balsamico (5ml)
- vino bianco secco (125ml)
- pepe nero
- Vongole Findus (250gr)
- Fagiolini Primavera Findus (100gr)
- Gamberi Sgusciati Findus (250gr)

Come si prepara

Scongelare i fagiolini e seguire le istruzioni di cottura riportate sulla confezione. Tagliarli a pezzetti e tenerli da parte.

Passare i gamberi in un padellino con tre cucchiaini d'olio per 3 minuti a fiamma vivace, salare e pepare.

In una padella con quattro cucchiaini d'olio, soffriggere uno spicchio d'aglio, aggiungere le vongole, un bicchiere di vino bianco e il peperoncino.

Raschiare e lavare la carota, tagliarla in minuscola dadolata.

In una capace pentola disporre l'orzo perlato coperto di acqua fredda aromatizzata con il basilico, uno spicchio d'aglio, il timo e alcuni grani di pepe nero, quindi aggiungere le carote.

Far lessare per 30 minuti, l'orzo dovrà essere tenero ma non sfatto; scolare e filtrare il liquido di cottura.

Mescolare l'orzo, nella pentola dove è stato lessato, con le vongole, i gamberi e i fagiolini a

pezzetti, irrorare con quattro cucchiai di olio, aromatizzare con l'aceto balsamico, salare e pepare.

Aggiungere un filo dell'acqua di cottura dell'orzo e il liquido di cottura delle vongole, poi servire questa zuppa ben calda.

Difficoltà: 2

Tempo: 40

Tabella nutrizionale

| | |
|-------------------|--------------------|
| Valore energetico | 134 kcal 561 kJ |
|-------------------|--------------------|

Tags

foto, pesce, occasioni speciali, light, vegetariana, zuppe, new, feste, internazionale, minestre, cereali, tradizionale, mediterraneo

