

INSALATA DI ORZO E VERDURE

Ingredienti

- sale
- 3 sedano
- zucchine
- 2 carote
- basilico
- orzo perlato (250g)
- olio d'oliva
- yogurt magro (100ml)
- Fagiolini Primavera Findus (200g)

Come si prepara

Lessare l'orzo in acqua bollente non salata secondo il tempo di cottura indicato sulla confezione. Scolarlo e riporlo in un'insalatiera.

Condire l'orzo con un cucchiaino d'olio e regolare di sale. Mescolare accuratamente e far raffreddare.

Cuocere i fagiolini a vapore per 20 minuti, farli raffreddare e tagliarli a pezzettini di un paio di centimetri. Metterli in una ciotola e condirli con un filo d'olio ed un pizzico di sale.

Lavare accuratamente le carote e le zucchine e tagliarle a dadini piuttosto piccoli.

Pulire il sedano e affettarlo finemente.

Passare le verdure in padella con poco olio a fuoco vivace per circa 7 minuti fino a quando risulteranno croccanti.

Unire le verdure all'orzo e mescolare accuratamente.

Preparare il condimento mescolando in una ciotola lo yogurt con 1 cucchiaino di olio e il trito di basilico.

Condire l'insalata d'orzo con la salsa allo yogurt e porre in frigo fino al momento di servire.

Tempo: 40



Gradimento: 5

Tabella nutrizionale

Valore energetico	108 kcal 452 kJ
-------------------	--------------------

Tags

vegetariana, new, piatto vegetariano , completa

