Casa di vita
DESPAR

Insalata di orzo e verdure

A cura di Silvia Allegri

Un piatto semplice e genuino, perfetto per godersi le ultime giornate di sole prima dell'arrivo definitivo dell'autunno.

Un **piatto completo** che fornirà al vostro organismo carboidrati, lipidi e proteine, nonché vitamine e sali minerali. Gustatelo con calma per assimilare facilmente tutti i nutrienti. Completate il pasto con frutta fresca.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 30 minuti

Ingredienti
(per 4 persone)

300 g di orzo perlato Bio,Logico Despar
150 g di mozzarella
3 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
150 g di tonno all'olio di oliva Despar
100 g di pomodorini ciliegini
10 foglie di basilico fresco
4 gambi di sedano
2 carote
1 peperone giallo
1 peperone rosso
origano

Procedimento

Procedimento
1. Cuocere l'orzo per circa 15 minuti. È importante mantenerlo al dente per conservare integri i chicchi; una volta scolato immergerlo subito in acqua ghiacciata, per fermare definitivamente la cottura.
2. Tagliare a striscioline i peperoni, il sedano, i pomodorini, la mozzarella e le carote.
3. Sminuzzare il basilico fresco.
4. Aggiungere la mozzarella tagliata a tocchetti ed il tonno spezzettato.
5. Condire con l'olio, l'origano ed il basilico.

Per una nota ancora più fresca potete condire le verdure con delle foglioline di menta e del succo di limone.

Ricetta di Silvia Allegri, copywriter e fotografa freelance, potete ammirare le sue foto qui.