

Orzotto ai piselli novelli

Risotto in primavera? Provalo con l'orzo, abbinato a una saporita crema di piselli freschi.



Un **risotto a base di orzo**, ecco cosa ci vuole per un buon **comfort food primaverile!**

Questo è insaporito da una crema a base di **piselli freschi** e mantecato con una grattugiata di **Parmigiano**, il risultato è una vera delizia.

In più, i **piselli freschi**, rispetto quelli secchi e in scatola, sono **meno calorici, più digeribili** e soprattutto **ricchi d'acqua**, fondamentale per restare idratati durante le giornate più calde!

Difficoltà: facile

Costo: basso

Tempo di preparazione: 5 min. + 35 min. di cottura

Ingredienti

(per 1 persona)

80 g di orzo perlato Bio,Logico Despar

80 g di piselli freschi

1 cucchiaino di scalogno tritato

2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano Despar Premium grattugiato

Mezzo litro di brodo vegetale

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

Qualche foglia di menta fresca

Un pizzico di sale marino integrale

Procedimento:

1. Versa lo scalogno tritato in una padella a bordi alti con un filo d'olio e 2 cucchiaini di acqua o brodo. Accendi il fuoco al minimo e versa anche i piselli. Cuoci lentamente per 8 minuti.
2. Preleva la metà dei piselli cotti e frullali con qualche cucchiaino di brodo vegetale usando un frullatore a immersione.
3. Aggiungi l'orzo alla metà dei piselli lasciati sulla padella e riaccendi il fuoco, sempre al minimo della potenza. Aggiungi poco alla volta il brodo e cuoci come si fa per il risotto. Trascorsi 20 minuti, aggiungi un paio di foglie di menta spezzettate con le mani, la crema di piselli e continua per altri 5 minuti, sempre aggiungendo brodo se necessita.
4. Aggiusta di sapore con un pizzico di sale (solo se necessario) e manteca con il Parmigiano grattugiato.
5. Servi con un filo d'olio a crudo e decora a piacere con qualche foglia di menta.