

Orzotto con pesto di zucchine basilico, pinoli e capesante

Una proposta originale, fresca e delicata: prova il nostro primo piatto di orzotto con pesto di zucchine basilico, pinoli e capesante.



Per i tuoi pranzi della domenica in famiglia o per le cene con gli amici abbiamo pensato a un **menu di mare dal sapore d'estate**: fresco, leggero, colorato, sorprendente nella sua semplicità, irresistibile nella sua originalità. Quattro ricette che puoi replicare per dar vita a un menu completo o a cui puoi ispirarti anche solo per una singola portata! La ricetta di oggi è un primo piatto delicato e gustoso, **orzotto con pesto di zucchine basilico, pinoli e capesante**, un successo assicurato sulla tua tavola!

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

320 g di orzo perlato Despar Bio,Logico

1 litro di brodo vegetale (o fumetto di pesce)

400 g di zucchine

20 foglie di basilico fresco

1 spicchio di aglio

20 g di pinoli Despar Bio,Logico

12 capesante

5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Sale q.b.

Procedimento

1. Sciacqua l'orzo per eliminare eventuali impurità, poi cuocilo per assorbimento coprendolo con il brodo (o il fumetto) e fai cuocere dolcemente. Mescola di tanto in tanto e aggiungi brodo vegetale all'evenienza, come per un risotto.
2. Nel frattempo, lava le zucchine e tagliale a pezzetti, quindi trasferiscile in un bicchiere dai bordi alti assieme al basilico, l'aglio, i pinoli, l'olio e un paio di pizzichi di sale. Frulla con un mixer ad immersione fino a ottenere un pesto.
3. Stacca le capesante dalla conchiglia, rimuovi le parti nere sabbiose e sciacquale sotto acqua corrente. Scottale in una padella antiaderente bella calda per 2 minuti e mezzo per parte.
4. Quasi a fine cottura dell'orzo (sono sufficienti 5 minuti prima), aggiungi il pesto di zucchine e mescola.
5. Servi il l'orzotto in una fondina con le capesante adagiate sopra, qualche fogliolina di basilico a piacere e un filo d'olio a crudo.