

## Zuppa d'orzo e carciofi

---



Ingredienti per 4 persone

150 gr di Orzo perlato

4 Carciofi;

1 Spicchio d'aglio

1 Limone bio;

2 lt Brodo vegetale

Sale, pepe, olio evo q.b.

1 Patata

Prezzemolo q.b.

### PROCEDIMENTO:

Mettere l'orzo in ammollo per circa un'ora.

Pulire i carciofi, tagliarli a fettine, metterli a bagno in una ciotola con acqua, succo di limone e tenere da parte.

Disporre in pentola un giro d'olio, la patata tagliata a cubetti, l'aglio tritato e la metà dei carciofi ben scolati e sciacquati dall'acqua acidula, coprire con MC e far rosolare per pochi minuti a fiamma media. Aggiungere il brodo, l'orzo sciacquato e scolato, salare, pepare, mescolare, coprire con MC e portare a bollore a fiamma viva. Raggiunta l'ebollizione, abbassare la fiamma al minimo e

proseguire la cottura per circa 20 min. poi aggiungere il resto dei carciofi e continuare la cottura altri 10 min a fiamma bassa con MC. Spegner il fuoco e lasciar riposare 2/3 min con MC . Servire con un giro d'olio, una macinata di pepe e prezzemolo tritato. Per conferire freschezza aggiungere un po' di scorza di limone grattugiata.

Lorena Vecchini