

Il gusto è servito

scopri il tuo talento ai fornelli

Insalata di Orzo perlato, carciofi e olive

Ingredienti

- 300 g di orzo perlato
- 200 g olive nere meglio se taggiasche
- sale
- pepe macinato fresco
- n°8 carciofi teneri e piuttosto piccoli
- olio extravergine d'oliva
- 2 - 3 cucchiaini di aceto balsamico
- succo di 1 lime
- n° 2 gambi di sedano bianco
- n° 1 cipolla rossa piuttosto piccola
- 1 cucchiaino di timo fresco per la guarnizione

Procedimento

Pulite i carciofi privandoli delle foglie più dure, tagliateli in due parti (anche il gambo se è tenero) e togliete loro la barba interna.

Metteteli a bagno per una decina di minuti in acqua acidulata con succo di limone, sbollentateli poi per 15-20 minuti in acqua salata, poi scolateli bene.

Pulite e lavate i sedani e tagliateli a fettine sottili. Sbucciate e tritate la cipolla.

Mescolate 300 g di orzo cotto con la cipolla, le olive, i sedani, le fogliette di timo, sale, pepe, 4 cucchiaini d'olio e l'aceto.

Tagliate a metà i carciofi e aggiungeteli all'insalata. Aggiustate di sale e pepe, eventualmente anche d'aceto.

Servite l'insalata con una guarnizione di timo fresco.