



Orzo variopinto

🕒 35 min + 12h per l'ammollo



Procedimento:

- 👤 **1** Mettere in ammollo l'orzo in acqua fredda per 12 ore.
- 👤 **2** Mettere l'orzo in una pentola con abbondante acqua fredda, portare ad ebollizione e cuocere per circa 30 minuti.
- 👤 **3** Nel frattempo, lavare i peperoni, i pomodori e il basilico.
- 👤 **4** Dividere i peperoni a metà (per il lungo), privarli dei semi interni e delle parti bianche e tagliarli a cubetti.
- 👤 **5** Tagliare a cubetti i pomodori e la mozzarella.
- 👤 **6** Spezzettare le foglie di basilico con le mani.
- 👤 **7** Scolare l'orzo e lasciarlo raffreddare leggermente.
- 👤 **8** Mettere in una ciotola: l'orzo cotto, i peperoni, i pomodori, la mozzarella e il basilico.
- 👤 **9** Condire con l'olio di colza, sale e pepe.

Ingredienti:

- 250-300 g di orzo
- 200 g di mozzarella
- 2 peperoni (giallo e verde)
- 3-4 pomodori
- 2-3 foglie di basilico
- 1-2 cucchiaini di olio di colza
- sale e pepe

x 4 persone



PRIMAVERA

🕒 = tempo di preparazione

😊 = per risparmiare tempo

👤 = fattibile da bambini 4+

🌱 = alternativa vegetariana

Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione

🟢 = frutta e verdura

🟡 = carne, pesce, uova, leguminose



alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)

🟠 = farinacei

🔵 = latte e latticini