

ANTIPASTI

Insalata di orzo

Difficoltà 

Tempo richiesto  30 min

Ingredienti (per 4 persone)

Orzo perlato precotto

300 gr

Gamberi

200 gr

Caciotta Cademartori

150 gr

Pomodoro ciliegino

150 gr

Acciughe

8 filetti

Olio Extravergine d'oliva

5 cucchiaini

Basilico

5 foglie

Sale e pepe

q.b.

Descrizione

Avete voglia di una ricetta diversa dalla solita insalata di pasta o di riso? Provate ad usare l'orzo! L'insalata di orzo è una ricetta molto fresca e sicuramente una valida alternativa alle classiche ricette. L'orzo perlato è un ingrediente dal gusto neutro che si sposa perfettamente con qualsiasi ingrediente, anche dopo la cottura mantiene una consistenza morbida, ma non troppo, permettendovi quindi di preparare le vostre insalate anche molto tempo prima rispetto a quando avrete voglia di servirle.

La ricetta che vi proponiamo è quella dell'insalata di orzo arricchita con pomodorini, acciughe, gamberetti e Caciotta Cademartori. Assolutamente da provare! Per preparare l'insalata di orzo, per prima cosa fate cuocere l'orzo in acqua bollente salata, poi lasciatelo raffreddare completamente versandolo su di un piano da lavoro pulito. Adesso lavate i pomodorini e tagliateli in quattro parti. In una grande padella fate scaldare l'olio extravergine d'oliva e sciogliete le acciughe. Aggiungete i gamberi e fateli saltare per 2 minuti; poi fateli raffreddare. Quindi tagliate la Caciotta Cademartori a cubetti.

Prendete una ciotola piuttosto capiente e versate al suo interno l'orzo aggiungendo i gamberetti, le foglie di basilico spezzettate sul momento con le mani e mescolate bene il tutto. Quando sarà tutto completamente freddo, aggiungete i cubetti di Caciotta Cademartori e mescolate ancora. L'insalata di orzo va conservata in frigorifero; tuttavia, prima di gustarla, lasciate che riposi a temperatura ambiente per almeno 30 minuti.