



Daiichi-Sankyo



Pink
POSITIVE

ORZOTTO AI CARCIOFI,
FARINATA DI CECI AL
ROSMARINO E CIPOLLE



Piatto unico primaverile

Adatto a: vegetariani, vegani, intolleranti al lattosio

Tempo di preparazione: 50 minuti

INGREDIENTI

Per 1 persona

Per l'orzotto:

80g di orzo pelato

1 carciofo

Verdure per il brodo vegetale*

30ml di vino bianco**

1 spicchio d'aglio

Olio extra-vergine di oliva

Prezzemolo

Scorza di limone

Sale q.b.

Per la farinata:

50g di farina di ceci

150ml di acqua

1/2 cipolla rossa

Rosmarino

Sale q.b.

* carote, sedano, cipolla

** opzionale

PREPARAZIONE

Preparare il brodo vegetale con carote, sedano e cipolla. Nel frattempo mondare i carciofi, tagliarli prima in quattro, poi a fettine sottili. In una padella far scaldare uno spicchio d'aglio con dell'olio, aggiungere i carciofi, un pizzico di sale e far rosolare per pochi minuti insieme a del prezzemolo tritato.

Unire l'orzo e far tostare per un minuto, sfumare con il vino bianco, aggiungere il brodo un mestolo per volta, man mano che viene assorbito, cuocere fino a che l'orzo non diventa morbido.

Nel frattempo che l'orzotto si cuoce, preparare la farinata mescolando in una ciotola la farina di ceci con l'acqua, aggiungere un cucchiaio d'olio extra-vergine d'oliva e un pizzico di sale. Quando il composto è bene amalgamato, aggiungere dei rametti di rosmarino tritati e la cipolla rossa tagliata a fettine sottili. Foderare una teglia con carta forno, ungerla leggermente e aggiungere il composto ottenuto. Infornare a 200°C in forno ventilato per circa 20 minuti, deve formarsi una crosticina dorata in superficie.

L'orzotto nel frattempo sarà cotto, a questo punto, aggiungere un cucchiaio di olio extra-vergine di oliva, mescolare e lasciar riposare per qualche minuto. Completare l'orzotto con prezzemolo tritato e a piacere della scorza di limone.

Quando pronta, togliere la farinata dal forno e lasciarla intiepidire. Tagliare in pezzi e servire insieme all'orzotto.

CONSIGLIO SMART

La farinata di ceci rappresenta un'alternativa più rapida ai legumi secchi ed è un modo diverso per consumarli in maniera sana e gustosa. Può essere arricchita con verdure o aromatizzata con spezie come curcuma o paprika. Si può preparare la sera prima di consumarla e conservarla in frigorifero. Se dovesse avanzarne, la si può usare come farcitura di un panino integrale con insalata e pomodoro, da portare al lavoro per la pausa pranzo.

COMPLETA IL PIATTO SMART

Questo piatto unico è perfetto per assicurarsi la giusta quota di cereali integrali, proteine salutari e verdure. Per avere un pasto completo, secondo le linee guida del piatto sano, è possibile aggiungere un frutto di stagione: una manciata di ciliegie o una decina di fragole, da condire con succo e scorza di limone per aumentare l'apporto di vitamina C.

ALTERNATIVE E PERSONALIZZAZIONI

- Per una versione autunnale-invernale sostituisci i carciofi con un altro ortaggio di stagione, come broccoli o cavolfiori.
- La farinata può essere preparata anche con porri o cipollotti freschi al posto delle cipolle.



Pink
POSITIVE