

TEGOLINO DI ORZO ALL'ORTICA

Coriandoli di verdure primaverili, gocce di pomodoro e Raspadura Iodigiana

Ingredienti per 6/8 persone:

- 250 g orzo bio
- 2 carote
- 2 zucchine
- 1 peperone giallo
- 1 peperone rosso
- 1 porro
- 1 mazzetto di ortiche (o cicoria)
- 100 g di passata di pomodoro di qualità
- 60 g di Raspadura Iodigiana
- olio extra vergine
- 8 stampini in alluminio da 10 cl per dare forma al tegolino

Procedimento:

Lavare l'ortica (o la cicoria).

Riempire di acqua una pentola capiente e portare a bollore.

Sbollentare l'ortica per 2 minuti, con l'aiuto di una pinza recuperarla e raffreddarla velocemente.

Mettere da parte.

Lavare il porro.

Sbollentarlo intero per 3 minuti, recuperarlo e raffreddarlo velocemente.

Mettere da parte.

Lavare l'orzo e farlo bollire nella stessa acqua utilizzata per l'ortica e il porro.

Quando l'orzo sarà cotto (circa 13minuti) scolarlo e raffreddarlo utilizzando acqua fredda.

Lavare le verdure e tagliarle a cubettini.

Cuocere i coriandoli di verdure separatamente in padella antiaderente con pochissimo olio e sale.

Tagliare anche il porro e l'ortica precedentemente sbollentati a cubettini.

In una ciotola porre l'orzo, aggiungervi l'ortica e condire con poco olio e sale.

Posizionare le verdure per tipologia sul fondo degli stampini e ultimare riempiendo gli stampini di orzo.

In una ciotola condire la passata di pomodoro con olio e sale e passarla al setaccio per ottenere una salsa liscia.

Stampare in un piatto da portata il tegolino.