

Zuppa d'orzo e cavolfiore

La **zuppa d'orzo e cavolfiore** è una minestra calda a base di cavolfiore bianco, ma si può utilizzare con lo stesso risultato anche quello giallo, violetto oppure il broccolo romanesco. Allo stesso modo il cereale scelto, l'orzo, può essere sostituito con farro o un mix a piacere.

La **zuppa d'orzo e cavolfiore** può essere servita più liquida o più densa, a seconda del gusto personale. Tenere da parte un po' di brodo per regolarla verso fine cottura. Per rendere questa zuppa più saporita si può mantecare, dopo aver spento il fuoco, con una manciata di Parmigiano Reggiano.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **310Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**



INGREDIENTI

- 300 g di cavolfiori (peso delle cimette pulite)
- 100 g di orzo perlato
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla bionda di piccole dimensioni
- Sale
- 1.2 l di Brodo vegetale
- Pepe nero macinato al momento
- Origano

PREPARAZIONE

- Staccare le cimette dal torsolo del cavolfiore partendo dal fondo del gambo. Lavarle accuratamente sotto acqua corrente e dividerle in modo che siano abbastanza piccole.
- Mettere l'orzo in un colino e lavarlo accuratamente, quindi lasciarlo a scolare.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio e la cipolla pelata e tritata finemente. Portarla sul fuoco e appena comincia a sfrigolare unire un pizzico di sale e far soffriggere dolcemente a fiamma media aggiungendo dopo un paio di minuti un paio di cucchiai di brodo caldo.
- Alzare la fiamma ed aggiungere le cimette di cavolfiore e mescolare. Unire un pizzico di sale, una macinata di pepe ed una manciata di origano. Lasciar cuocere per un paio di minuti mescolando quindi aggiungere tutto il brodo bollente, tranne un paio di mestoli da tenere da parte.
- Quando il brodo avrà ripreso bollore cuocere a fiamma media, coperto, per 5 minuti.
- Trascorso il tempo indicato unire un pizzico di sale grosso e l'orzo.
- Mescolare e cuocere a fiamma media coperto per il tempo indicato sulla confezione dell'orzo, solitamente 30-35 minuti. Mescolare spesso e ad un paio di minuti dalla fine della cottura assaggiare per regolare di sale ed aggiungere il brodo tenuto da parte, a seconda che piaccia più liquida o più densa.
- A fine cottura unire un filo d'olio a crudo e lasciare riposare coperto per un paio di minuti prima di servire.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.