# INSALATA D'ORZO CON INDIVIA

Ingredienti per 4 persone:

- 180 g di orzo integrale,
- 2 cespi di indivia,
- 1 cipolla,
- 1 carota,
- 1 costa di sedano,
- 1 limone,
- alcune foglie di melissa,
- 3 cucchiai di olio d'oliva extra-vergine,
- sale.

Mettete l'orzo a bagno in acqua per due ore.
Pulite, lavate e tritate la carota, la cipolla e il sedano.
Lessate in acqua leggermente salata l'orzo con le verdure, fino a quando i chicchi, pur mantenendo una certa consistenza, saranno abbastanza teneri.
Lavate e tagliate a fette sottili l'indivia, versatela nella pentola in cottura 10 minuti prima di spegnere.
Aggiustate di sale, poi scolate lasciando leggermente brodoso.
Fate intiepidire, poi cospargete con la scorza di 1/4 del limone grattugiata, irrorate con il succo del limone e con l'olio d'oliva.
Servire a temperatura ambiente con le foglie di melissa.