

ZUPPA D'ORZO E PISELLI

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di orzo,
- 50 cl di latte,
- 150 g di piselli,
- peperoncino,
- sale,
- pepe.

Portate a bollore il latte insieme con un litro d'acqua.

Unite l'orzo e i piselli (se sono surgelati non occorre scongelarli prima).

Regolate sale, pepe e peperoncino.

Proseguite la cottura a fiamma bassa per circa mezz'ora, mescolando di tanto in tanto.

E' una zuppa molto semplice, ma di grande valore nutritivo e sapore decisamente gradevole.

Può essere arricchita con dadini di petto di pollo o di cervella.