

BRODO DI ORZO E VERZE

Ingredienti per 4 persone:

- 160 g di orzo
- 1 verza piccola
- 2 pomodori
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 spicchio di aglio
- 150 cl di brodo vegetale
- olio d'oliva extra-vergine
- sale marino integrale
- prezzemolo tritato

Lavare l'orzo e cuocerlo per 90 minuti in acqua salata.

Tagliare a striscioline la verza lavata; tritare gli odori; farli saltare un po' con l'olio e l'aglio; unire i pomodori spellati e sminuzzati e la verza, versare il brodo e cuocere per 1 ora.

Passare al mixer e rimettere sul fuoco.

Unire l'orzo, cuocere 15 minuti; condire con prezzemolo tritato e olio crudo.