

Zuppa di cereali

Zuppa di farro e orzo con castagne e salsiccia

Ingredienti per 4 persone:

160g di farro e 160g di orzo, burro, 100g di salsiccia, vino bianco, 100g di castagne, 1 rametto di rosmarino, brodo vegetale, scalogno, sale

Fate appassire in un tegame lo scalogno con 2 noci di burro, unitevi poi la salsiccia e sgranatela lasciando rosolare. Poi versate le castagne, rosmarino e i cereali (lasciati in ammollo 30' se perlato) e sfumate con poco vino bianco. Finite la cottura con del brodo vegetale versato di tanto in tanto a filo. Aggiustate di sale se necessario. Mantecate e servite subito.

Note: se utilizzate la pentola a pressione il tempo per la cottura dei cereali è 15' massimo 20' dal fischio. La quantità di brodo vegetale è 1200ml per 4 persone. Preparatene 1500 e serbate 300ml se necessario dopo la cottura. Come tutte le zuppe di cereali se avanza tutto il liquido verrà assorbito dopo poche ore. Lavate sempre bene i cereali prima di utilizzarli.

Zuppa di orzo perlato con la pentola a pressione

Ingredienti per 4 persone: 250 gr di orzo perlato; 1 patata; cipolla; 1 peperone rosso; 2 carote; 1 zucchini; 1 costa di sedano; 1 litro di acqua; 50 gr di pancetta; basilico; olio; sale; pepe a piacere

Per la preparazione occorrerà tagliare in modo fine la cipolla, la patata, la pancetta, il sedano e le carote, occorrerà lavare e scolare bene l'orzo.

Poi bisognerà mettere tutti gli ingredienti nella pentola a pressione ed aggiungere l'acqua, il pepe, il rosmarino ed il sale.

Poi si chiuderà la pentola a fuoco alto, la si manda in pressione, si abbassa la fiamma e si procede con la cottura per quasi 15 minuti dal fischio.

Terminata la cottura, le verdure saranno sicuramente croccanti e l'orzo sarà ben cotto. Si verserà il tutto di un piatto da portata e si servirà con il basilico ed un filo di olio a crudo.

Minestra di orzo perlato con la pentola a pressione

Ingredienti per 4 persone: 200 gr di orzo perlato; 1 carota; 1 costa di sedano; 1 cipolla; 1 litro di brodo vegetale; prezzemolo; olio, parmigiano, sale a piacere.

Mettere l'orzo in abbondante acqua fredda e tenerlo in ammollo per quasi 30 minuti.

Occorrerà preparare le verdure, lavarle e tagliarle in pezzi fini, preparare un soffritto con un filo di olio, far rosolare tutto per cinque minuti, aggiungere poi il brodo e l'orzo.

Chiusa la pentola, a fuoco alto, la si manda in pressione, poi si abbassa la fiamma e si procede con la cottura per quasi 20 minuti dal fischio.

A fine cottura, si controlla la quantità di sale e si serve con del parmigiano ed il prezzemolo.