

Orzo ai finferli e zafferano

Un piatto unico colorato e ricco di nutrienti, perfetto da portare con te a lavoro o dove preferisci: provalo!



Orzo, finferli, zafferano, radicchio e ceci: questi sono gli ingredienti principali di un **piatto unico colorato e ricco di tanti nutrienti utili**. In un solo piatto puoi trovare tutto il gusto e le proprietà delle **verdure**, che occupano il **50% del piatto**, e fare il pieno dei benefici di **proteine e carboidrati** che riempiono l'altra metà del piatto. Allora che aspetti? Prova anche tu questo piatto, non ne vorrai più fare a meno!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti

Per 1 piatto unico

Per l'orzo e l'insalata

80 g di orzo decorticato

100 g di funghi finferli già puliti

240 ml di brodo aromatizzato salvia e rosmarino

80 g di radicchio precoce

150 g di ceci cotti Bio, Logico Despar

1 mandarino

1 cucchiaio di pinoli Bio, Logico Despar

1 cucchiaino di pistilli di zafferano

Qualche goccia di aceto balsamico

2 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

1 pezzetto di aglio

Un pizzico di gomasio alle erbe

Per il brodo vegetale

240 ml di acqua naturale

1 carota

1 scalogno

5 foglie di salvia

1 rametto di rosmarino

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar

1 pizzico di sale marino integrale e qualche granello di pepe

Procedimento:

1. Prepara il brodo vegetale facendo rosolare delicatamente carota, scalogno, salvia,

- rosmarino, pepe con un cucchiaio di olio e 2 cucchiaini d'acqua. Appena l'acqua sarà evaporata, aggiungi i 240 ml di acqua previsti, lo zafferano e poco sale. Lascia sobbollire per 20 minuti.
2. Taglia a listarelle le foglie di radicchio. Taglia a metà gli spicchi di mandarino, eliminando i semi. Sfilaccia i finferli in 2 o 4 parti a seconda della grandezza.
3. Quando il brodo è pronto, elimina le verdure e le erbe, quindi aggiungi l'orzo sciacquato. Cuoci con coperchio fino a quasi completo assorbimento del liquido. A cottura quasi ultimata, aggiungi i finferli, lo zafferano, 1 cucchiaio d'olio, l'aglio e il pepe. Mescola e fai evaporare il liquido.
4. Condisci il radicchio con i ceci, il mandarino e un pizzico di gomasio alle erbe, 1 cucchiaio d'olio e qualche goccia di aceto. Aggiungi infine i pinoli leggermente tostati.
5. Componi il piatto unico con l'orzo ai finferli e zafferano con brodo aromatizzato alla salvia e rosmarino e l'insalata di radicchio precoce con ceci, mandarino e pinoli.