

Salutiamoci...orzotto colorato con fave, verdure e yogurth greco



Pentola [Domo](#) – linea [maiolica](#)
Ciotoline e cucchiaini in porcellana [Easy life design](#)

Mi è piaciuto subito...è stato amore a prima vista...

..ma di cosa sto parlando??!

Si! Sto parlando di [Salutiamoci](#), il contest indetto da un

gruppo di belle tuse con gallinella, toste e intraprendenti
quanto basta per pensare ad un'iniziativa bella così!
E giustamente, ho pensato ad una bella ricettuzza per
partecipare...

Tadaaaannnn!

Vi presento un salutare e colorato orzotto... è realizzato in
maniera semplice e poco ricercata, ma a noi è piaciuto molto,
soprattutto l'abbiamo trovato gustoso e leggero, quindi ho
pensato di proporlo anche a voi...che ne pensate?!



Questo mese ospiterà il contest [Stella di Sale](#) e l'ingrediente
di turno sono le fave (o i piselli).

Io le adoro, purtroppo però da quando soffro di colite le
devo consumare con moderazione, soprattutto senza buccia...

E' un sacrificio che sono costretta ad accettare, e comunque
ogni tanto ne approfitto per indirizzarle ad un condimento per
pasta, riso o in questo caso come complemento ad un caldo e
morbido orzotto.

Lascio subito la mia ricettina



Pensieri e pasticci

Ingredienti per due-tre persone

230 gr orzo perlato [Melandri Gaudenzio](#)

una carota piccola

una zuccina

due pugni di fave, sbollentate e senza pellicina (ahimè...io devo mangiarle solo così...)

brodo vegetale preparato con acqua, cipolla, sedano, carota, prezzemolo, patata, zuccina, qualche foglia di bieta e sale q.b, più di un litro comunque (se poi volete aggiungere anche altre verdure...fate pure!)

sale integrale fino per me [Gemma di mare](#)

olio extravergine di oliva per me [Dante 100% italiano](#)

qualche cucchiata di yogurth greco 2%

Un pizzico di timo fresco tritato finissimamente

Preparazione:

In una casseruola antiaderente ho messo qualche cucchiaio di olio evo e poi ho fatto rosolare la carota e la zucchina tagliate a dadini.

Ho regolato di sale e ho messo a tostare l'orzo come per fare un risotto, qualche minuto, sempre mescolando.



Ho iniziato ad aggiungere il brodo, un mestolo alla volta, sempre mescolando e cuocendo pian piano a fiamma moderata...questo per circa una quindicina di minuti, poi ho aggiunto le fave.

Ho controllato se necessitava ancora di sale (ma nel mio caso no, e poi io non amo mangiare salato!)

Ho cotto ancora per 5/7 minuti, ho aggiunto a tutta la pentola una cucchiata di yogurth greco, il timo ed ho mescolato ben bene. Ho messo il coperchio, spento la fiamma e lasciato mantecare così per 5 minuti.

Ho servito mettendo al centro un'altra cucchiata di yogurth greco...è stato piacevole il connubio del gusto acidino e fresco dello yogurth unito al calore e alla morbida pastosità

dell'orzotto!

A noi è piaciuto molto...fatemi sapere se sarà così anche per voi!!

Ora vi saluto, ricordandovi che ogni mese [salutiamoci](#) si sposterà da un blog all'altro con nuovi temi e nuove ricette...spero di riuscire a partecipare anche a tutti gli altri appuntamenti, almeno ci proverò...

Ricordo poi che stanotte è scaduto il mio contest [Portami con te](#) in collaborazione con l'azienda [Enjoy](#)

Ringrazio davvero tutti coloro che hanno inviato una ricetta o anche più di una...per favore lasciateci qualche giorno per decidere in quanto sono davvero tante e tutte molto belle...sarà dura, ahinoi decretare le ricette migliori...ma ce la faremo...in bocca al lupo a tutti voi!

Simona

Un abbraccio