

Orzotto alla rucola con carote

Ingredienti per 4 persone

320 g di orzo perlato	2 spicchi di aglio
400 di rucola o rughetta	1,2 Lt di brodo vegetale o di dado
4 carote	4 cucchiaini di olio extra vergine
1 cipollotto	4 cucchiaini di parmigiano
1 costa di sedano	

Esempio di preparazione: Pulire il cipollotto, tritarlo e soffriggerlo con la costa di sedano, 2 cucchiaini di olio e un mestolino di brodo caldo. Unire l'orzo e tostarlo per circa 2-3 minuti, mescolando. Versare il brodo rimasto e cuocere per 30 minuti, a fiamma medio-bassa. Pulire e tagliare a dadini le carote. Scottarle per circa 3 minuti in acqua bollente poco salata. Sgocciolarle e tuffarle in acqua molto fredda. Farle insaporire per circa 5 minuti in una padella antiaderente con un cucchiaino di olio e l'aglio spellato, a fiamma bassa. Pulire, lavare e tritare finemente la rucola. Aggiungerla all'orzo. Proseguire la cottura per circa un minuto, mescolando. Unire il parmigiano, coprire e far insaporire a fuoco spento per 5 minuti. Unire la dadolata di carote.

Valori nutrizionali* per porzione netta al100%

Energia: 457 Kcal (1913 Kj)	
15 g di PROTEINE di cui animali 5 g vegetali 10 g	1245 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
14 g di GRASSI di cui saturi 3 g monoinsaturi 8 g polinsaturi 2 g colesterolo 5 mg	901 mg di Potassio
72 g di CARBOIDRATI di cui semplici 15 g	7 mg di Ferro
12 g di FIBRA	438 mg di Calcio
	291 mg di Fosforo
	0,5 mg di Tiamina (vit. B1)
	0,3 mg di Riboflavina (vit. B2)
	4 mg di Niacina (vit. PP)
	1913 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
	117 mg di Vit. C
	3 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.