
INSALATA TIEPIDA DI ORZO CON FICHI

TEMPO PREPARAZIONE 20 minuti

TEMPO COTTURA 15 minuti

PORZIONI 3 persone

INGREDIENTI

160 g orzo perlato

2 cucchiaini di miele

una presa di sale

2 cucchiari di pinoli

una manciata di basilico

2 fichi

2 cucchiari di olio

pomodorini

3 noci

PREPARAZIONE

- Risciacquate l'orzo e lessatelo 15 minuti in pentola a pressione in acqua salata
- Lavate i pomodorini e tagliateli a spicchi
- Lavate i fichi e tagliateli a fettine
- Scolate l'orzo e lasciatelo intiepidire
- Conditelo con olio, i pomodorini, i fichi, il basilico, i pinoli e le noci.
- Aggiungete il miele.

NOTE: Se volete potete aggiungere del formaggio.
