

INGREDIENTI  
PER 4 PERSONE

# ORZOTTO PRIMAVERA



1 SPICCHIO  
D'AGLIO



4 CUCCHIAI DI OLIO  
EXTRA-VERGINE DI OLIVA  
FONTE DI GRASSI BUONI  
CON PROPRIETA' ANTIOSSIDANTI



1 LAVARE  
GLI AGRETTI.

2 VERSARE IN UNA PADELLA  
UN FILO DI OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA.

3 AGGIUNGERE UNO  
SPICCHIO D'AGLIO.

4 AGGIUNGERE GLI AGRETTI  
E STUFARLI A FUOCO LENTO.



350 G DI AGRETTI  
RICCHI DI FIBRE, VITAMINE A, B, C



5 RIEMPIRE UNA PENTOLA  
CON ACQUA SALATA A PIACERE.

6 VERSARE NELLA PENTOLA  
L'ORZO E LE LENTICCHIE.

7 PORTARE L'ACQUA  
A BOLLORE.

8 CUOCERE PER  
15 MINUTI.



200 G DI LENTICCHIE ROSSE DECORTICATE  
FONTE DI VITAMINA B6



9 UNIRE GLI AGRETTI  
ALLA ZUPPA DI ORZO E LENTICCHIE.

10 CONDIRE CON UN FILO DI OLIO  
EXTRA-VERGINE DI OLIVA A CRUDO.



CHE COSA SERVE:

PADELLA, PENTOLA, CUCCHIAIO.