



Insalata di orzo estiva

Dopo aver lavato bene l'orzo mettilo sul fuoco in abbondante acqua salata e fai cuocere per circa 40 minuti. Nel frattempo lava e taglia a tocchetti le verdure e il formaggio, poi metti in una insalatiera.

Aggiungi il tonno sbriciolato, le olive e i capperi. A cottura ultimata scola l'orzo, raffreddalo sotto un getto di acqua corrente e uniscilo alle verdure. Regola di sale, pepe, origano, olio e aceto q.b. Servi nei piatti e porta in tavola.

Buon appetito...

Ugo Picia

[Read More](#)
