



ORZO VEGETARIANO AL LIME

Ingredienti

Per 3 persone

2 cucchiai di olio di oliva
2 spicchi d'aglio
370 gr di pastina d'orzo
1 zucchina
1 carota
1 barattolo di pomodoro stufato
1 barattolo di brodo vegetale
1 cucchiaino di aromi italiani
1 cucchiaino di foglie secche di basilico
1 cipolla grande
20 gr di prezzemolo fresco
2 cucchiaini di scorze di lime
2 cucchiai di succo di lime
100 gr di Parmigiano grattugiato

Passaggi

- 1.** Riscalda l'olio di oliva in una padella a fuoco medio-alto. Aggiungi l'aglio e la pastina d'orzo; cuoci e rimescola fino a che la pasta non diventi lucente, dorata, per circa 5 minuti.
- 2.** Aggiungi zucchine e carote; cuoci fino a che le verdure non diventino morbide, per circa 2 minuti.
- 3.** Aggiungi poi i pomodori, il brodo vegetale, gli aromi italiani e il basilico. Insaporisci con sale e pepe a piacere. Riduci il calore a fuoco medio.
- 4.** Copri, e cuoci a fuoco lento fino a che quasi tutto il liquido sia assorbito, per circa 10 minuti.
- 5.** Aggiungi le cipolle, il prezzemolo, le scorze e il succo di lime. Allontana dal fuoco, raffredda leggermente, e servi con una spruzzata di Parmigiano.