OLIO CUORE

Insalata di orzo con fagiolini, peperoni, sedano e formaggio



Ingredienti

- 200 g orzo perlato
- 100 g fagiolini lessati
- 60 g peperone rosso cotto alla griglia
- 150 g carote mondate
- 70 g cuore di sedano
- 100 g caciotta fresca
- 2 cucchiai **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- pepe nero macinato

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 15''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 319 Kcal**
- **Grassi: 12.75 g**

Preparazione

- Lessare l’orzo in acqua salata, scolarlo, poi passarlo sotto l’acqua fredda e scolarlo nuovamente.

- Trasferire l’orzo in una ciotola e irrorarlo con un cucchiaio di **Olio di Mais Cuore.**



- Lavare le carote e il sedano e tagliarli a pezzetti.



- All’orzo unire carote e sedano a pezzetti e i fagiolini divisi a metà.



- Completare con il peperone tagliato a cubetti.



- Arricchire con il formaggio a cubetti.
- Profumare con un pizzico di pepe e regolare di sale.
- Condire con un cucchiaio di **Olio di Mais Cuore** e porre in frigo per 15/20 minuti.
- Porzionare nei piatti e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico