OLIO CUORE

Orzotto con verdure e curcuma



Ingredienti

- 150 g orzo perlato
- 400 g patate mondate
- 100 g fagiolini mondati
- 300 g zucchine mondate
- 50 g cipolla
- salvia, rosmarino
- 2 cucchiaini curcuma
- 3 cucchiai **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- qb pepe

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 20''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 288.25 Kcal**
- **Grassi: 9.25 g**

Preparazione

- In una casseruola versare 2 cucchiai di **Olio di Mais Cuore**, le aromatiche e la cipolla tritata, poi dorare.



- Unire le patate tagliate a dadini, le zucchine cubettate e i fagiolini.



- Aggiungere infine l’orzo dopo averlo lavato sotto l’acqua corrente e scolato.



- Aromatizzare con la curcuma.



- Ricoprire con acqua, aggiustare di sale e pepe e cuocere per circa 40 minuti. Se la preparazione asciuga troppo, aggiungere acqua (la preparazione dovrà risultare piuttosto asciutta).



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico