



# Orzo Con Pistacchi, Asparagi E Gamberetti

Il fresco benvenuto all'estate

## Ingredienti

**200 gr di orzo**

**150 gr di asparagi**

**15 gr di pistacchi**

**1 confezione di gamberetti in**

**salamoia**

**Succo di un limone**

**Olio**

**Sale**

**Pepe**





## Preparazione

L'orzo è un cereale che si presta a molti usi. D'estate è quello che ci vuole sulle nostre tavole. Quello che vi propongo è un piatto veloce, leggero e gustoso.

Per realizzare questa ricetta iniziate dagli asparagi. Lavateli ed eliminate la parte del gambo più tenace, e con l'aiuto di un pelapatate eliminate i filamenti più esterni.

A questo punto, preparate una pentola a bordi alti con dell'acqua – non molta – e portatela a bollore. Mettete dentro gli asparagi, salate e cuoceteli per circa dodici minuti.

Lasciate raffreddare gli asparagi e nel frattempo cuocete l'orzo. Procedete, anche in questo caso, portando a bollore una pentola con dell'acqua e inseriteci l'orzo. Salate e lasciate cuocere per circa venti minuti.

Nel frattempo, tagliate grossolanamente gli asparagi e inseriteli in un frullatore insieme ai pistacchi, a un filo d'olio e a un poco di succo di limone.

Frullate lasciando gli ingredienti abbastanza visibili. Il composto non deve essere cremoso ma avere l'aspetto simile a un pesto.

Quando l'orzo ha terminato la cottura, scolatelo, e lasciatelo raffreddare. Appena ha raggiunto una temperatura ambiente, conditelo con il pesto di asparagi e i gamberetti precedentemente scolati.



Mescolate l'insalata per unire bene gli ingredienti. Assaggiate e aggiustate di sale e di olio, se dovesse essere necessario.

### Nota

Non fatevi problemi se non avete la pentola adatta alla cottura degli asparagi. Per cuocerli ci sono altri metodi. Potete bollirli nella pentola della pasta oppure cuocerli a vapore.

Quando li mettete nella pentola fate attenzione a non rovinare le punte e a mantenerli croccanti. Un altro accorgimento è quello di usare dello spago da cucina per tenere unito il mazzetto.

I gamberetti in salamoia sono buoni per preparare le insalate estive e il cocktail di gamberi. Ricordatevi di sciacquarli bene e di farli asciugare prima di inserirli in qualunque tipo di ricetta.