
Orozotto, cavolfiore, gamberetti e zafferano

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

L'orzo fa venire in mente, oltre a quello che viene definito da molti come il caffè dei bambini, anche meravigliose zuppe con funghi, legumi e verdure. Ma un modo divertente per cucinare l'orzo, e utilizzarlo come si farebbe con il riso è quello di prepararlo in insalata o in orzotto. Per quanto concerne l'insalata di orzo basterà lessare l'orzo in acqua salata e poi condirlo con ingredienti vari, dal tonno al formaggio, alle olive, ai piselli, sott'olio e chi più ha fantasia la utilizzi; ma anche con l'orzotto potrete sbizzarrirvi, l'importante è sapere che il procedimento di cottura è identico a quello del riso, l'unica accortezza sono i tempi di cottura, quindi sarà bene controllare le indicazioni riportate sulla confezione dell'orzo che andremo ad acquistare. Infatti in commercio potrete trovare orzo decorticato, che richiede una lunga cottura ed un precedente ammollo in acqua per almeno 3 ore, e l'orzo perlato che subisce un processo di raffinazione che rimuove la scorza esterna dell'orzo, fatto questo che ne consente l'utilizzo senza il preventivo ammollo e permette anche una cottura più rapida. Ingredienti (4 persone) 300 grammi di orzo perlato, 200 grammi di broccoli, 150 grammi di gamberetti, 1 bustina di zafferano, 2 scalogni, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, brodo di verdure, parmigiano, prezzemolo, 2 bicchiere di vino bianco secco. Preparazione Far appassire gli scalogni finemente tagliati in 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, aggiungere la metà dei broccoli, precedentemente cotti al vapore, e l'orzo che farete tostare, girare con un cucchiaino di legno. Versare il vino bianco, alzare la fiamma e far evaporare l'alcol. Aggiungere il brodo di verdure e procedere alla cottura dell'orzo, così come si farebbe con il riso: quando il brodo si sarà asciugato versarne dell'altro, così si continuerà fino alla completa cottura. Quando mancheranno cinque minuti alla fine della cottura unire i rimanenti broccoli, anch'essi cotti al vapore, i gamberetti lessati e la bustina di zafferano, mescolare con cura in modo da far dorare tutto con lo zafferano. A cottura ultimata spegnere la fiamma, mantecare con una noce di burro, parmigiano e spolverare di prezzemolo tritato, quindi lasciar riposare per un minuto prima di servire.