



LEZIONI DI CUCINA

INSALATA DI ORZO CON MELANZANE, CAPPERI E POMODORI SECCHI

Preparazione

Cuocere l'orzo in acqua bollente salata. Stufare con poco olio e aglio le melanzane in padella oppure, in alternativa, cuocerle al forno. Dissalare i capperi immergendoli un'ora in acqua fresca. Unire poi alle melanzane i capperi dissalati, prezzemolo tritato, pomodori secchi e amalgamare bene. Condire quindi l'orzo con il composto ottenuto, aggiustare di olio e sale e servire. Buon Appetito!

Ingredienti per 1/2 persone:

- 50 gr di Orzo
- Una melanzana
- 3,4 pomodori secchi
- capperi sotto sale
- 1 rametto di prezzemolo
- sale q.b.
- 1 cucchiaio di olio extravergine
- 1 spicchio d'aglio



ASSOCIAZIONE
ITALIANA
PARKINSONIANI
Sezione di Torino "G.Cavallari"