

# Zuppa integrale d'ORZO



**Ingredienti per 4 persone:**

**320 g di orzo integrale già ammollato per 24 ore;**

**1 kg di carciofi;**

**150 g di cipolle;**

**100 g di sedano bianco;**

**2 limoni;**

**4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva;**

**un rametto di timo;**

**qualche foglia di alloro.**

Lessate l'orzo integrale già ammollato in abbondante acqua per circa un'ora e quindici minuti. Nel frattempo mondate i carciofi: eliminate le foglie esterne, tagliate le cime spinose, spellate i gambi e lavateli, infine, in una terrina con abbondante acqua fredda e succo di limone. Con l'aiuto di un coltello affilato tagliate i carciofi in fettine sottili.

Nel frattempo portate a ebollizione un litro d'acqua, unite gli aromi e lessatevi i carciofi scolati, il sedano e la cipolla. Fate cuocere per circa 40 minuti a pentola coperta e, a fine cottura, eliminate la cipolla e il sedano. Unite quindi l'orzo integrale e fate cuocere ancora per 10 minuti. Dividete in porzioni e servite la zuppa condita con un cucchiaino di olio extravergine "a crudo".