

# La Ricetta del Mese dei cuochi RiBò

## Zuppa d'orzo alla trentina



La **ZUPPA D'ORZO** è un piatto sano e genuino tipico del Trentino Alto Adige. Questa zuppa veniva tradizionalmente servita nei rifugi di montagna ed era apprezzata dai contadini perché, pur essendo un piatto "povero", cioè fatto di ingredienti semplici, è molto **sostanziosa** grazie ai nutrienti che si trovano nelle verdure, nei cereali e nella carne. La zuppa d'orzo alla trentina può infatti essere consumata anche come piatto unico. Gli ingredienti speciali che la caratterizzano sono: l'**orzo perlato** e lo **speck**, il primo ha il merito di dare al piatto una consistenza cremosa e il secondo lo rende **saporito, profumato e gustoso**.

### Ingredienti per 4 persone

- orzo perlato, gr. 320
- speck, gr. 40
- porri, gr. 40
- carote, gr. 40
- patate, gr. 40
- zucchine, gr. 40
- olio evo, gr. 40
- sale q.b.

### Preparazione

Tagliare a cubetti carote, zucchine e patate e rosolarle in pentola con olio. Aggiungere acqua, sale e, una volta a bollore, aggiungere l'orzo.

Cuocere fino a ottenere una consistenza cremosa.

Tagliare a tocchetti il porro e lo speck e rosolarli in una pentola a parte, andranno aggiunti solo a fine cottura della zuppa. Mescolare bene e poi servire.

Una bella zuppa calda e colorata è proprio quello che ci vuole durante le grigie e fredde serate d'autunno! Buon appetito a tutti!



Difficoltà ricetta:  
MEDIA



Preparazione e Cottura:  
2 ORE CIRCA