

Orzotto alle verdure

L'orzotto alle verdure è un primo piatto leggero e semplice da preparare, ideale da consumare sia freddo che caldo che, con il suo concentrato ghiotto di genuinità, accontenterà tutti i palati. Una pietanza da preparare grazie alle potenzialità dei forni a convezione Eka, i migliori alleati in cucina per i professionisti della ristorazione.



1h



4 persone

Lista ingredienti

200 g orzo perlato
0,5 lt brodo vegetale
100 g zucchine
100 g carote
100 g piselli
80 g peperoni gialli
10 g scalogno
20 g olio extra vergine di oliva
1 ciuffo di prezzemolo fresco
1 ciuffo di valeriana
2 pomodorini
q.b. sale e pepe

Procedimento

Per preparare un ottimo Orzotto di verdure, sciacquare l'orzo perlato sotto l'acqua corrente per 10 minuti e scolarlo successivamente.
Posizionare l'orzo, lo scalogno finemente tritato, l'olio evo ed il brodo vegetale all'interno di un sacchetto idoneo per le cotture sottovuoto, quindi richiuderlo.
Lavare i peperoni, tagliarli a metà, rimuovere il picciolo, i filamenti ed i semi interni. Tagliare quindi i peperoni a dadini e lavare le zucchine, eliminandone le estremità per poi tagliarle a pezzetti. Lavare le carote e tagliarle a cubetti di mezzo centimetro.
In un altro sacchetto per cotture sottovuoto condire le verdure tagliate con poco olio, sale e pepe.
Procedere con la cottura dell'orzo perlato e, a metà della stessa, aggiungere l'altro sacchetto contenente le verdure.

Tabella per la cottura dell'orzo

FASE	TEMPERATURA	TEMPO	SONDA	UMIDITA'	VENTOLA	ESSICAZIONE
1	95°	40'	/	100%	V5	/

Tabella per la cottura delle verdure

FASE	TEMPERATURA	TEMPO	SONDA	UMIDITA'	VENTOLA	ESSICAZIONE
1	95°	20'	/	100%	V5	/

Al termine della cottura unire il contenuto dei due sacchetti in una ciotola abbastanza capiente e mescolare accuratamente, se necessario aggiustare con il sale e pepe. Procedere con l'impiattamento aiutandosi con una tazza cercando di formare una semisfera da posizionare al centro del piatto ed infine guarnire a piacere con ulteriori decori di verdura, quali valeriana, pomodorini e del prezzemolo fresco finemente tritato.

Si preferisce la cottura dell'orzotto di verdure con il forno a convezione in quanto permette di ottenere un risultato qualitativamente migliore grazie al mantenimento costante della temperatura durante le varie fasi di cottura.

Consigli dello Chef

In alternativa (o in aggiunta) alle verdure presenti nella ricetta, si possono utilizzare melanzane, asparagi, fave, carciofi e porri. Per rendere l'orzotto ancora più cremoso, mantecarlo con un cucchiaino di tofu vellutato o, per una versione non vegana, con ricotta fresca o con formaggio spalmabile.