

Fetta di orata con tortino di orzo, farro e spinaci

SPEZIATI CON LIMONE, ALLORO E SALVIA



Come primo step portiamo ad ebollizione l'acqua salata e versiamo dentro l'orzo e il farro. Nel frattempo in una pentola piena d'acqua mettiamo anche gli spinaci. Una volta pronti li frulliamo regolando di sale. Dopodiché in una pentola bassa mettiamo un foglio di carta da forno con della salvia, alloro e fetta di limone e disponiamo il pesce sopra. Copriamo il tutto e lasciamo cuocere per circa 7 minuti a fuoco basso, per lasciare in seguito la cottura a vapore per qualche minuto a fuoco spento. Una volta pronto impiattiamo a piacere grattugiando la buccia di limone preferibilmente biologico e versando un goccio d'olio.

Per questa ricetta ti occorrono:

- 120 g di filetto di orata
- 60 g di zuppa di orzo e farro
- 50 g di spinaci
- 1 limone
- salvia fresca
- alloro
- olio e.v.o
- sale e pepe q.b

Buon appetito!