

Orzo asparagi e orzo

50 grammi di orzo decorticato
(o mondo che è più integrale o perlato che è meno integrale, i tempi di cottura cambiano)
100 grammi di asparagi
un cucchiaino di polvere di orzo per fare il "caffè"
un cucchiaino di semi di anice
olio
sale

Sciacquare l'orzo e cuocerlo con 3 parti di acqua per 1 di orzo (ma dipende dalla pentola), quello decorticato ci mette circa 50 minuti, e va lasciato in ammollo prima alcune ore.

Tagliare gli asparagi in diagonale, più sottili le parti più dure del gambo e più grosse le parti più tenere, lasciando le punte intere.

Scaldare in padella dell'olio d'oliva e far saltare un minuto dei semi di anice, poi unire gli asparagi, salare leggermente, far insaporire, e aggiungere un mestolo di acqua bollente dell'orzo che sta cuocendo da mezz'ora circa, coprire e cuocere a fuoco basso venti minuti circa.

Quando l'orzo è cotto unire agli asparagi e spolverare con la polvere di orzo, spegnere, mescolare bene e lasciare riposare 5 minuti prima di servire.

