

# Orzotto con broccoli e ceci alla curcuma

---

PREPARAZIONE: **30 min**      COTTURA: **40 min**      DOSI PER: **4 persone**

Se durante gli scorsi giorni di festa abbiamo un pochino esagerato con spumante e panettoni vari, adesso è il momento ideale per dedicare qualche giorno ad una dieta leggera e disintossicante, in modo da partire con il piede giusto in questo anno appena iniziato.

Ecco quindi un piatto completo a base di orzo, i cui chicchi sono ricchi di fibre solubili, le quali rallentano l'assorbimento di grassi e zuccheri, contribuendo a controllare il picco glicemico post-pasto, rendendolo un ottimo alleato nella prevenzione di molti disturbi, come sovrappeso e diabete.

## Ingredienti

- 300 gr di orzo perlato
- 300 gr di broccoli mondati
- 300 gr di ceci lessati
- 100 gr di pomodorini semiseccchi
- 3 cucchiaini di gomasio
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- sale marino integrale qb
- 2+2 cucchiaini di olio extravergine di oliva qb

# Procedimento

1. Lava l'orzo perlato sotto l'acqua corrente, scolalo e versalo in una casseruola con due cucchiaini di olio evo e il doppio del volume dell'orzo di acqua, più un cucchiaino di sale.
2. Porta ad ebollizione e lascia cuocere semicoperto, a fuoco basso, per il tempo indicato sulla confezione dell'orzo (di solito circa 40 minuti).
3. Cuoci i broccoli al vapore per circa 15 minuti o lessali in acqua bollente per circa 7/8 minuti.
4. Fai saltare in padella i ceci lessati con due cucchiaini di olio evo, il cucchiaino di curcuma e il sale per circa 5 minuti.
5. Riunisci tutti gli ingredienti in una zuppiera e spolvera con il gomasio prima di servire.

