

Minestra di riso e orzo perla (coix lacrime jobi)

Ingredienti

Gr. 200 di riso integrale

Gr. 50 di orzo perla

Lt. 1 di acqua

Mettere in una pentola a pressione il riso, l'orzo perla, l'acqua ed il sale, portare in pressione e cuocere per 45 min. a fiamma bassa con spargifiamma; far scendere la pressione, aprire la pentola ed aggiungere il cavolo tagliato a pezzetti, le cipolle e le carote a cubetti, quindi far cuocere (non a pressione) a fiamma bassa per altri 10 min. Servire caldo e guarnito con prezzemolo tritato. Potete cuocere anche in pentola normale.