# Insalata di Agnello all'Orzo

Secondo Piatto

Tempo: 120 min



## Ingredienti

- foglia di lattuga per guarnire 350 g di polpa di agnello dal cosciotto senza grasso tagliata a cubetti
- 100 g di orzo perlato
- 1/2 ctav di origano fresco tritato
- 1/2 ctav di olio vergine di oliva
- 1/4 cte di sale
- pepe nero macinato di fresco
- 3 ctav di aceto di vino rosso
- 1 pomodoro grosso maturo senza semi tagliato a pezzi
- 1 costa di sedano tagliata a pezzetti
- 90 g di cipolla viola tagliata a pezzi

## Preparazione

1. Prendere una casseruola e metterci 3/4 di litro d'acqua, met dell'origano e l'orzo. Far bollire un attimo e abbassare il fuoco fino a sobbollire. Cuocere per 50 minuti coperto finch l'orzo non acquisisce una certa morbidezza. A questo punto scolare e condire con cucchiaino di olio in una ciotola. Prendere una padella con il fondo spesso e metterci l'olio rimasto, quindi soffriggere i pezzetti di carne per 2 minuti mescolando continuamente. I cubetti devono prendere colore. Dopo aver condito con pepe e sale,

versare l'aceto mescolando energicamente e cuocere per altri 30 secondi. Unire alla ciotola con l'orzo la carne la cipolla, il sedano, l'origano rimasto e una abbondante macinata di pepe. Dopo aver mescolato per almeno 1 minuto riporre in frigo per 1 ora circa. Prima di servire preparare un piatto con le foglie di lattuga e versare sopra l'insalata.