

Orzo alle ortiche

Ingredienti per 2 persone: *150 g di orzo perlato, due manciate di cime d'ortica, una cipollina, un rametto di rosmarino, olio, sale aromatico.*

Scaldare nella padella la cipolla tritata con poco olio, aggiungere l'orzo, mezzo litro d'acqua, il sale e il ro-

smarino. Portare ad ebollizione e fare cuocere per 40 minuti, poi aggiungere l'ortica e continuare la cottura per altri dieci minuti. Deve essere asciutto come un risotto. Completare a piacere con un cucchiaino di gomasio o parmigiano.

Polenta con ragù di funghi

Ingredienti per 2 persone: *150 g di farina integrale di mais, mezzo litro di acqua, 250 g di funghi freschi, mezza cipolla, prezzemolo o timo, un cucchiaino di crema di olive.*

Portare l'acqua ad ebollizione e versarvi a pioggia la farina di mais, mescolando bene con la frusta. Far cuocere

almeno tre quarti d'ora, continuando a mescolare ogni tanto. Intanto scaldare la cipolla affettata in un po' d'olio, aggiungere i funghi a fettine, un po' di sale e coprire. A fine cottura aggiungere la crema di olive, il prezzemolo tritato o il timo.

Condire la polenta con il sugo pronto.