



Risotto de orzo con pechuga de pollo con pecorino y chalota salteada

Familia **Fácil y rápido** • Cocíname primero
Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

3



Pechuga de pollo



Orzo



Puerro



Pecorino



Chalota



Caldo vegetal

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua, mantequilla, orégano.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Jarra medidora, sartén, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Orzo 13)	180 gramos	360 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Pecorino* 7)	40 gramos	80 gramos
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	2 sobres	4 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	400 ml	800 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Mantequilla para la salsa	1 cucharada	2 cucharadas
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	404 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3498/ 836	866/ 207
Grasas (g)	8,3	2,1
de las cuales saturadas (g)	4,0	1,0
Carbohidratos (g)	83,1	20,6
de los cuales azúcares (g)	9,5	2,4
Proteínas (g)	44,7	11,1
Sal (g)	3,9	1,0

Alérgenos

7) Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córdalo por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas. Pela la **chalota** y córtala en rodajas de 0,5 cm.



Cocina el pollo

Mientras se cocina el **risotto**, en una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **chalota** y cocina 1 min por lado, hasta que se dore. **Salpimentá**, retira y reserva. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimentá** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté dorado y cocinado en el interior.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



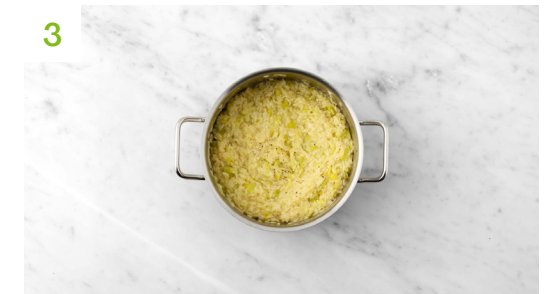
Saltea el puerro

En una olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, añade el **puerro** junto a una pizca de **sal** y rehógalos a fuego medio durante 4-5 min, removiendo frecuentemente. Añade el **orzo** y remueve.



Termina el pollo

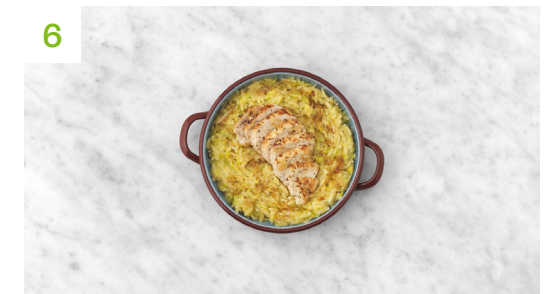
En la sartén con el **pollo**, agrega un chorrito de **aceite**, la **mantequilla para la salsa** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Cuando la **mantequilla** se funda, cubre el **pollo** con ayuda de una cuchara y repite el proceso durante 1 min, de manera que quede dorado.



Prepara el risotto de orzo

En la olla, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y cocina el **orzo** a fuego medio durante 10-12 min, removiendo regularmente, hasta que quede cocido. Cuando el **orzo** esté listo, añade el **queso pecorino** y la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Retira la olla del fuego, mezcla bien y rectificas de **sal** y **pimienta**.

CONSEJO: Si el caldo se ha consumido y el orzo no está listo, agrega tanta agua como necesites.



Emplata y disfruta

Corta las **pechugas de pollo** en tiras a lo ancho. Sirve el **risotto de orzo** en la base de los platos y coloca encima la **pechuga de pollo**. Añade la **salsa de mantequilla** sobrante sobre el **pollo**. Termina el plato agregando la **chalota** salteada.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

