

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

Familia Rápido • Cocíname primero

2



Pechuga de pollo



Orzo



Puerro



Pecorino



Chalota



Caldo vegetal

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



Atrévete a probar este plato en el que preparamos un risotto de orzo con puerro y queso pecorino y lo acompañamos con una tierna pechuga de pollo que cubrimos con salsa de mantequilla. Finalmente, agregamos sobre el plato unas rodajas de chalota salteadas que darán profundidad al plato y harán que tu disfrute se multiplique.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Jarra medidora, sartén, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Orzo 13 15)	180 gramos	360 gramos
Puerro	1 unidad	2 unidades
Pecorino* 7)	40 gramos	80 gramos
Chalota	3 unidades	6 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	414 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3718/ 889	898/ 215
Grasas (g)	50,3	12,1
de las cuales saturadas (g)	16,0	3,9
Carbohidratos (g)	84,9	20,5
de los cuales azúcares (g)	10,1	2,4
Proteínas (g)	46,6	11,3
Sal (g)	3,9	0,9

Alérgenos

7) Leche **10**) Apio **13**) Cereales que contienen gluten **15**) Trigo.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



Prepara las verduras

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

CONSEJO: *Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.*



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.

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

CONSEJO: *Si tu pollo tiene un olor intenso, no te alarmes, es por el envasado que mantiene su calidad. ¡Estará delicioso al cocinarlo!*



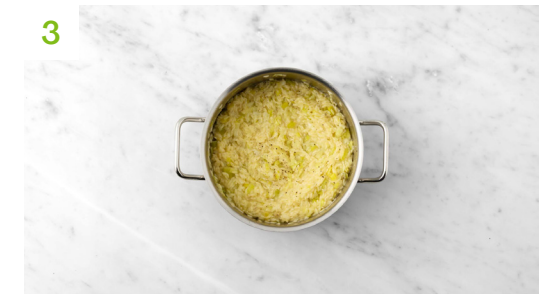
Sofríe el puerro

En una olla, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, añade el **puerro** y **sal** y rehógalos a fuego medio durante 4-5 min, removiendo frecuentemente. Luego, agrega el **orzo** y remueve.



Añade la salsa

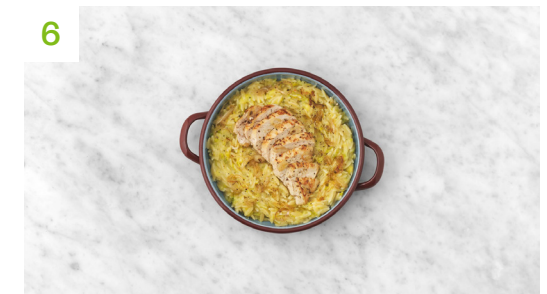
En la sartén con el **pollo**, agrega un chorrito de **aceite**, la **mantequilla para la salsa** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Cuando la **mantequilla** se funda, cubre el **pollo** con ayuda de una cuchara y repite el proceso durante 1 min, de manera que quede dorado.



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 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!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

