

Risotto de orzo con champiñones

con queso crema al orégano y semillas de calabaza

Familia Vegetariano Rápido

12



Orzo



Champiñones



Chalota



Ajo tierno



Albahaca



Semillas de calabaza



Queso crema



Caldo vegetal



Langostinos

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 25 mins



¿Sabías que el orzo es un tipo de pasta que tiene forma de grano de arroz? Aunque el risotto tradicional se cocina con arroz, te proponemos una versión de esta receta que tarda menos en cocinarse sin perder el sabor auténtico. La cremosidad que caracteriza a este plato se ve reforzada por un queso fresco aderezado con orégano que te recordará a la gastronomía italiana.

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:

Cazo con tapa, jarra medidora, sartén.

Ingredientes

	2P	4P
Orzo 13) 15)	180 gramos	360 gramos
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Chalota	2 unidades	4 unidades
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Albahaca	½ unidad	1 unidad
Semillas de calabaza	10 gramos	20 gramos
Queso crema* 7)	2 paquetes	4 paquetes
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Agua	400 ml	800 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	½ cucharadita	1 cucharadita
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	302 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2461/ 588	815/ 195
Grasas (g)	29,3	9,7
de las cuales saturadas (g)	10,5	3,5
Carbohidratos (g)	74,9	24,8
de los cuales azúcares (g)	8,5	2,8
Proteínas (g)	18,0	6,0
Sal (g)	1,2	0,4

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!



Por favor, recicla nuestros envases



1

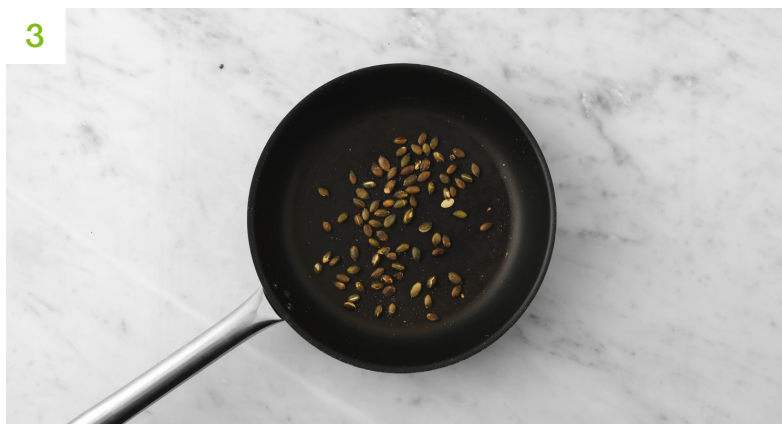


Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica la **chalota** y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **ajo tierno** en rodajas finas. Deshoja y pica la mitad de la **albahaca** (doble para 4p). Limpia los **champiñones** con un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **champiñones** y córtalos en láminas finas.

A tu medida: Si has escogido añadir langostinos, cocina en la sartén 1-2 min y retira, antes de tostar las semillas en el paso 3.

3



Saltea las semillas de calabaza

En un bol pequeño, mezcla el **queso crema** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes). Calienta una sartén a fuego medio-alto sin aceite y tuesta las **semillas de calabaza** 1-2 min. Reserva fuera de la sartén. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega los **champiñones** y el **ajo tierno**, **salpimentado** y saltea 5-6 min, removiendo, hasta que se doren.

CONSEJO: Ten cuidado al tostar las semillas, se queman con facilidad.

A TU MEDIDA



LANGOSTINOS

Puedes consultar la información nutricional y los alérgenos en nuestra web o app.

2



Cocina el orzo

En un cazo, calienta a fuego bajo un chorrito de **aceite** y la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Añade la **chalota** y el **ajo** y cocina 2 min. Agrega el **orzo** y cocina 1 min, removiendo. Luego, añade el **caldo vegetal** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina el **orzo**, con el cazo tapado, 10-12 min, hasta que absorba el **caldo**. Remueve regularmente.

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

4



Combina y emplata

En la sartén, agrega la mitad de la **albahaca** picada y del **queso crema** al **orégano**. **Salpimentado** y remueve. Añade el **orzo** y mezcla, luego, prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **orzo con champiñones** en platos y agrega encima las **semillas de calabaza** tostadas, el **queso crema** al **orégano** y la **albahaca** restante.

¡Que aproveche!

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

