

Orzo con calabacín y cherrys al romero

con queso italiano curado y almendras tostadas

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

10



Calabacín



Queso italiano
rallado curado



Almendras laminadas



Orzo



Tomate cherry



Cebolla



Romero



Caldo vegetal

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Tapa, jarra medidora, sartén mediana, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Calabacín*	½ unidad	1 unidad
Queso italiano rallado curado* 7)	25 gramos	50 gramos
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Orzo 13)	180 gramos	360 gramos
Tomate cherry	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Romero*	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	350 ml	700 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	405 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2360/ 564	583/ 139
Grasas (g)	10,0	2,5
de las cuales saturadas (g)	3,2	0,8
Carbohidratos (g)	78,4	19,4
de los cuales azúcares (g)	8,8	2,2
Proteínas (g)	19,5	4,8
Sal (g)	1,4	0,3

Alérgenos

2) Fruto secos 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.

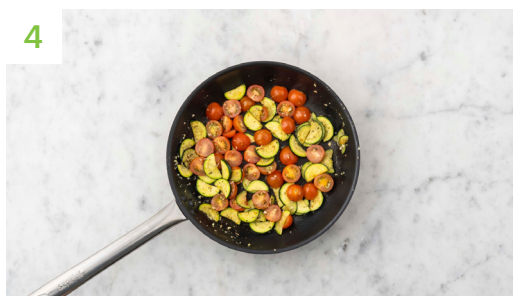
¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Prepara los ingredientes

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Divide el **calabacín** en dos y corta una parte (doble para 4p) por la mitad a lo largo. Luego, retira el extremo y corta en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta los **tomates cherry** por la mitad. Dehsoja la mitad del **romero** (doble para 4p) y pícalo.



Saltea las verduras

En la misma sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega el **calabacín** y el **romero** restante y cocina 3-4 min. Añade los **tomates cherry** y cocina 3-4 min más, hasta que el **calabacín** esté tierno.



Cocina el orzo

En una olla, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Luego, agrega la **cebolla** y cocina 2 min, hasta que se ablande. Añade a la olla el **orzo** y cocina 1 min. Luego, agrega el **caldo vegetal** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 10-12 min, con la olla tapada y removiendo frecuentemente.

CONSEJO: Puedes agregar más agua si el orzo absorbe el agua demasiado rápido.



Combina el orzo y las verduras

Cuando el **orzo** esté cocinado, agrega las **verduras** salteadas y la mitad del **queso rallado** a la olla. **Salpimenta** a tu gusto y remueve bien, de forma que los ingredientes se integren.



Tuesta las almendras

Mientras tanto, calienta a fuego alto una sartén sin aceite y tuesta las **almendras** y la mitad del **romero** picado hasta que se doren. Retira fuera de la sartén.



Emplata y disfruta

Sirve el **orzo con calabacín y tomates cherry** entre los platos y espolvorea las **almendras** tostadas con **romero** y el **queso italiano** restante.

¡Que aproveche!