

Orzo cremoso con chalota frita y portobello

queso crema al limón y queso italiano curado

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

15



Chalota



Portobello



Limón



Estragón



Orzo



Queso crema



Queso italiano
rallado curado



Caldo vegetal

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Rallador, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Chalota	2 unidades	4 unidades
Portobello	250 gramos	500 gramos
Limón	½ unidad	1 unidad
Estragón*	½ unidad	1 unidad
Orzo 13)	180 gramos	360 gramos
Queso crema* 7)	3 paquetes	6 paquetes
Queso italiano rallado curado* 7)	25 gramos	50 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Agua	350 ml	700 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	333 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2191/ 524	659/ 158
Grasas (g)	13,3	4,0
de las cuales saturadas (g)	8,1	2,4
Carbohidratos (g)	81,2	24,4
de los cuales azúcares (g)	11,3	3,4
Proteínas (g)	20,4	6,1
Sal (g)	1,5	0,4

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.

¡Ponle nota!

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



Prepara los vegetales

Pela y corta la **chalota** en trozos grandes. Limpia las setas **portobello** con ayuda de un paño húmedo y córtalas en rodajas. Ralla la mitad del **limón** (doble para 4p). Pica la mitad del **estragón** (doble para 4p) en trozos no demasiado pequeños.



Saltea las setas

En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **chalota** y saltea 10-12 min, hasta que esté dorada. Añade las setas **portobello** y saltea 5-6 min más, hasta que se doren. **Salpimienta** al gusto.



Cocina el orzo

Calienta a fuego medio un cazo, sin **aceite**, y agrega el **orzo**. Cocínalo por 1 min y agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y lleva a ebullición. Remueve ocasionalmente. Cuando hierva, reduce el fuego y cocina el **orzo**, 12-13 min, con la tapa puesta, hasta que se seque. Luego, retira del fuego y deja que repose tapado unos 2 min.



Prepara el queso al limón

En un bol pequeño, mezcla el **queso crema** con el **queso rallado** y ½ cucharadita de ralladura de **limón** (doble para 4p) y el zumo de un cuarto del **limón** (doble para 4p). **Salpimienta** al gusto.



Agrega el orzo y combina

En la sartén de los **portobello**, agrega la mitad del **estragón** picado, la mitad del **queso al limón**, el **orzo** y, de forma opcional, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Mezcla bien para que se integren los ingredientes.



Emplata y disfruta

Divide el **orzo cremoso** entre los platos y agrega el **queso al limón** encima. Espolvorea con el **estragón** restante y la **ralladura de limón** restante. Agrega **zumo de limón** al gusto.

¡Que aproveche!