

# Orzo con espinacas y tomates cherry con almendras laminadas y queso italiano curado

Familia Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 30 min

15



Orzo



Brotes de espinacas



Tomate cherry



Almendras laminadas



Chalota



Queso italiano  
rallado curado



Pimentón



Caldo vegetal

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana.

## Ingredientes

	2P	4P
Orzo <b>13)</b>	180 gramos	360 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Tomate cherry	250 gramos	500 gramos
Almendras laminadas <b>2)</b>	15 gramos	30 gramos
Chalota	2 unidades	4 unidades
Queso italiano rallado curado* <b>7)</b>	25 gramos	50 gramos
Pimentón	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	350 ml	700 ml
Mantequilla	½ cucharada	1 cucharada

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	340 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2079/ 497	612/ 146
Grasas (g)	9,6	2,8
de las cuales saturadas (g)	3,1	0,9
Carbohidratos (g)	80,2	23,6
de los cuales azúcares (g)	11,1	3,3
Proteínas (g)	20,0	5,9
Sal (g)	2,3	0,7

## 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](https://www.hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



## Prepara las verduras

En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo. Lleva a ebullición mientras remueves para integrar el **caldo**. Reserva el **caldo** en la jarra medidora. Pela y pica finalmente la **chalota** y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta los **tomates cherry** por la mitad.



## Cocina las espinacas

Agrega las **espinacas** a la sartén y remueve. **Salpimenta** y cocina 3 min a fuego medio-alto, hasta que se reduzcan.



## Cocina el orzo

En el cazo, agrega un chorrito de **aceite** o, de forma opcional, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Añade la **chalota** y el **ajo** y cocina 2 min a fuego lento. Agrega el **orzo** y cocina 1 min, removiendo. Agrega el **caldo vegetal** y cocina 10-12 min con la tapa puesta. Remueve a menudo.

**CONSEJO:** Puedes añadir un chorrito de agua si el orzo se seca demasiado rápido.



## Agrega el orzo

Agrega la mitad del **queso italiano rallado** al **orzo** y deja que se derrita mientras remueves. Luego, agrega el **orzo** a la sartén con las **verduras** y cocina todo junto 1 min más, para que todos los sabores se integren.



## Saltea los tomates

Mientras tanto, en una sartén sin **aceite**, tuesta las **almendras laminadas** hasta que se doren. Reserva fuera de la sartén. Pon la misma sartén a calentar a fuego medio-alto y agrega un chorrito de **aceite**, los **tomates cherry** y el **pimentón**. Rehoga durante 3 min.



## Emplata y disfruta

Sirve el **orzo** con **tomates cherry** y **espinacas** en platos hondos. Espolvorea las **almendras laminadas** tostadas y el **queso rallado** restante.

¡Que aproveche!