



# Risotto de orzo con champiñones y queso crema al orégano

Carne, pescado y más

Familia

Vegetariano

Menos calorías

Fácil y rápido

25 minutos

5



Queso crema



Champiñones



Semillas de calabaza



Chalota



Ajo tierno



Caldo vegetal



Orzo



Albahaca

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Cazo mediano, jarra medidora, cazo con tapa, sartén mediana, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Queso crema* <b>7)</b>	2 paquetes	4 paquetes
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Semillas de calabaza <b>60)</b> <b>61) 62) 72)</b>	10 gramos	20 gramos
Chalota	1 unidad	2 unidades
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Orzo <b>13)</b>	180 gramos	360 gramos
Albahaca*	1 unidad	1 unidad

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	282 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1906/ 455,5	631/ 150,8
Grasas (g)	4,2	1,5
de las cuales saturadas (g)	0,9	0,3
Carbohidratos (g)	74,4	26,4
de los cuales azúcares (g)	8,5	3
Proteínas (g)	17,2	6,1
Sal (g)	1	0,3

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



Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables

1



## Prepara los vegetales

En un cazo, pon a calentar 175 ml de **agua** por persona y el **caldo vegetal** en polvo a fuego fuerte. Remueve ocasionalmente. Cuando hierva, apaga el fuego y retira el cazo. Pela y pica medio diente de **ajo** por persona. Pela y pica la **chalota**. Corta el **ajo tierno** en rodajas finas. Deshoja y pica la **albahaca**. Limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo y corta por la mitad, luego, en rodajas finas.

3



## Saltea las semillas de calabaza

Mientras tanto, calienta una sartén a fuego alto y tuesta, sin **aceite**, las **semillas de calabaza** hasta que comiencen a dorarse. Reserva fuera de la sartén. En un bol pequeño, mezcla el **queso crema** con  $\frac{1}{4}$  de cucharadita de **orégano** por persona. Calienta 1 cucharadita de **mantequilla** por persona (opcional), con unas gotitas de **aceite**, en la misma sartén y, cuando esté muy caliente, saltea los **champiñones** y el **ajo tierno** durante 5-6 min.

**CONSEJO:** La sartén debe estar bien caliente al cocinar las setas para que no suelten tanta agua.

2



## Cocina el orzo

Calienta 1 cucharadita de **mantequilla** por persona (opcional) y 1 cucharadita de **aceite** por persona en un cazo mediano a fuego medio-bajo. Saltea la **chalota** y el **ajo** durante 2 min con una pizca de **sal**. Agrega el **orzo** y cocina por 1 min. Agrega el **caldo** sobre el **orzo** y cocina, tapado, durante 10-12 min. Remueve regularmente y agrega un poco de **agua** si se seca demasiado.

4



## Mezcla y emplata

Agrega la mitad de la **albahaca** y el **queso crema al orégano** y deja que se derrita. Remueve y **salpimenta**. Añade el **orzo** y mezcla hasta que todo quede integrado. Sirve el **orzo** en platos. Espolvorea con **semillas de calabaza** y decora con el **queso crema al orégano** restante y las hojas de **albahaca**.

## ¡Que aproveche!