

Risotto de orzo con champiñones con queso crema al orégano y semillas de calabaza

Familia Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

15



Chalota



Ajo tierno



Orzo



Champiñones



Albahaca



Semillas de calabaza



Queso crema



Caldo vegetal

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

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

Ingredientes

	2P	4P
Chalota	2 unidades	4 unidades
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Orzo 13	180 gramos	360 gramos
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
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	325 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2299/ 550	709/ 169
Grasas (g)	9,3	2,9
de las cuales saturadas (g)	4,5	1,4
Carbohidratos (g)	78,9	24,3
de los cuales azúcares (g)	10,8	3,3
Proteínas (g)	18,7	5,7
Sal (g)	1,2	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 hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



1



Prepara los vegetales

En un cazo, pon a calentar el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo a fuego fuerte. Remueve ocasionalmente. Cuando hierva, apaga el fuego y retira el cazo. 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 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 el **orégano** (ver cantidad en ingredientes). Calienta la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes), de manera 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.

2



Cocina el orzo

Calienta un chorrito de **aceite** y, de manera opcional, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) 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



Emplata y disfruta

Agrega la mitad de la **albahaca** y del **queso crema al orégano** y deja que se derrita. Remueve y **salpimienta**. 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 la **albahaca** restante.

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

¡Que aproveche!