Risotto de orzo con champiñones

con queso crema al orégano y semillas de calabaza

Familia | Vegetariano | <650 calorías | Fácil y rápido

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

2

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:

Jarra medidora, sartén mediana, cazo.

Ingredientes

	2P	4P
Chalota	1 unidad	2 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	**300 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2226/ 532	743/ 178
Grasas (g)	9,3	3,1
de las cuales saturadas (g)	4,5	1,5
Carbohidratos (g)	74,7	24,9
de los cuales azúcares (g)	8,8	2,9
Proteínas (g)	18,0	6,0
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.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C007472

1

Prepara los vegetales

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. Retira y desecha el extremo del pie de los **champiñones**. Luego, córtalos por la mitad y haz láminas finas.

2

Cocina el orzo

En un cazo, agrega un chorrito de **aceite** o 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. Añade el **caldo vegetal** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina el **orzo**, con la olla tapada, 10-12 min, hasta que se seque. Remueve regularmente.

CONSEJO: *Puedes agregar un chorrito de agua si el orzo absorbe el agua demasiado rápido.*

3

Saltea las semillas de calabaza

Mientras tanto, calienta una sartén sin aceite a fuego alto y tuesta 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). En la misma sartén, calienta un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Cuando esté bien caliente, saltea los **champiñones** y el **ajo tierno** durante 5-6 min.

4

Emplata y disfruta

Agrega a la sartén la mitad de la **albahaca** picada y del **queso crema al orégano**. **Salpimienta** y remueve bien, hasta que el **queso** se derrita. Añade el **orzo** y mezcla hasta que todo quede integrado. Sirve el **orzo con champiñones** en platos y espolvorea con **semillas de calabaza**. Decora el plato con el **queso crema al orégano** y la **albahaca** restante al gusto.

¡Que aproveche!