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

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Tapa, jarra medidora, sartén mediana, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Orzo **13)**	180 gramos	360 gramos
Brotes de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Tomate cherry	250 gramos	500 gramos
Almendras laminadas **2)**	15 gramos	30 gramos
Chalota	1 unidad	2 unidades
Queso italiano rallado curado* **7)**	25 gramos	50 gramos
Pimentón	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal **10)**	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	**329 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2305/ 551	701/ 168
Grasas (g)	9,5	2,9
de las cuales saturadas (g)	3,1	0,9
Carbohidratos (g)	76,0	23,1
de los cuales azúcares (g)	9,1	2,8
Proteínas (g)	19,4	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 o nuestra app para evaluar la receta.

¡Recíclame!
MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C007472

1

Prepara las verduras

Pela y pica finalmente la **chalota** y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta los **tomates cherry** por la mitad.

2

Cocina el orzo

En una olla, 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. Luego, cocina a fuego medio-bajo, con la olla tapada, 10-12 min, hasta que se seque. Remueve regularmente.

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

3

Saltea los tomates

Mientras tanto, en una sartén sin aceite, tuesta las **almendras laminadas** hasta que se doren. Reserva fuera de la sartén. En la misma sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega los **tomates cherry** y cocina 3 min.

4

Cocina las espinacas

Agrega las **espinacas** y el **pimentón** a la sartén y remueve. **Salpimienta** y cocina 3 min a fuego medio-alto, hasta que las **espinacas** reduzcan su tamaño.

5

Combina el orzo y las verduras

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.

6

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!