

# Orzo con calabacín y cherrys al romero

con queso italiano curado y almendras tostadas

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

10



Calabacín



Queso italiano  
rallado curado



Almendras laminadas



Orzo



Tomate cherry



Cebolla



Romero



Caldo vegetal



## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Túrmix, tapa, jarra medidora, sartén mediana, olla.

## Ingredientes

	2P	4P
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Queso italiano rallado curado* 7)	25 gramos	50 gramos
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Orzo 13)	180 gramos	360 gramos
Tomate cherry	250 gramos	500 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Romero*	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	400 ml	800 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	405 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2360/ 566	583/ 139
Grasas (g)	10,0	2,5
de las cuales saturadas (g)	3,2	0,8
Carbohidratos (g)	78,4	19,4
de los cuales azúcares (g)	8,8	2,2
Proteínas (g)	19,5	4,8
Sal (g)	1,4	0,3

## Alérgenos

2) Frutos 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.

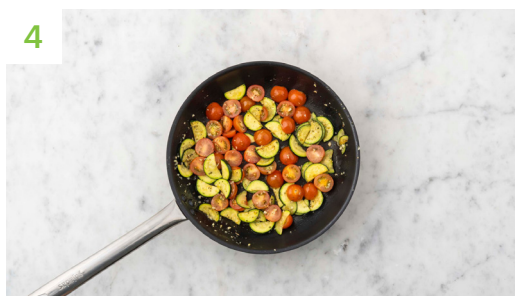
♻️ ¡Recíclame!



## 1 Prepara los ingredientes

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Corta los **tomates cherry** por la mitad. Dehsoja la mitad del **romero** (doble para 4p) y pícalo.

**CONSEJO:** *Cuanto más fino sea el corte de la verdura, antes se cocinará.*



## 4 Saltea las verduras

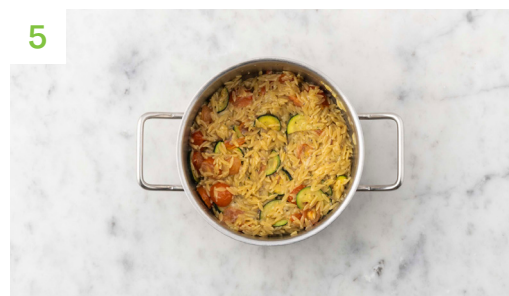
En la misma sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega el **calabacín**, los **tomates cherry** y el **romero** restante. Cocina a fuego medio-alto durante 5-7 min más, hasta que el **calabacín** esté tierno. **Salpimienta** al gusto.



## 2 Cocina el orzo

En una olla, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Luego, agrega la **cebolla** y cocina 2 min, hasta que se ablande. Añade a la olla el **orzo** y cocina 1 min. Luego, agrega el **caldo vegetal** en polvo y el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 10-12 min, con la olla tapada y removiendo frecuentemente.

**CONSEJO:** *Puedes agregar más agua si el orzo absorbe el agua demasiado rápido.*



## 5 Combina el orzo y las verduras

Cuando el **orzo** esté cocinado, agrega a la olla las **verduras** salteadas y la mitad del **queso italiano**. Luego, añade la **salsa de almendras** y mezcla bien, hasta que se integren los ingredientes. **Salpimienta** al gusto y remueve.



## 3 Tuesta las almendras

Mientras tanto, calienta a fuego alto una sartén sin aceite y tuesta las **almendras** y la mitad del **romero** picado hasta que se doren. Retira de la sartén y reserva. En una jarra medidora, añade la mitad de las **almendras** tostadas junto con un chorrito generoso de **aceite** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Tritura con ayuda de un túrmix hasta conseguir una **salsa** homogénea.



## 6 Emplata y disfruta

Sirve el **orzo con calabacín y tomates cherry** en los platos y espolvorea las **almendras** tostadas con **romero** restantes y el **queso italiano** restante.

¡Que aproveche!