



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

10



Chalota



Ajo tierno



Orzo



Champiñones



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.

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
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/ 531	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.

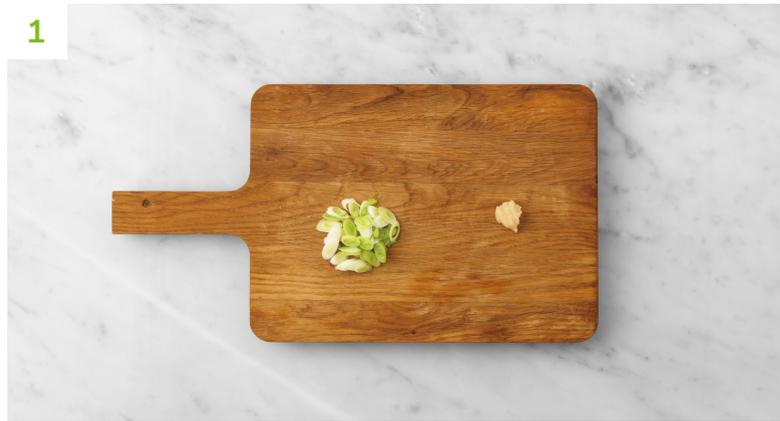
¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



1



Prepara los vegetales

Pela y pica la **chalota** y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **ajo tierno** en rodajas finas. 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.

3



Saltea las semillas de calabaza

Mientras tanto, calienta un sartén a fuego medio-alto sin aceite y tuesta las **semillas de calabaza** 1-2 min, hasta que se doren. Reserva fuera de la sartén. En un bol pequeño, mezcla el **queso crema** con el **orégano** (ver cantidad en ingredientes). En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, saltea los **champiñones** y el **ajo tierno** durante 5-6 min.

CONSEJO: Ten cuidado al cocinar las semillas, se queman con facilidad.

2



Cocina el orzo

En un cazo, calienta un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) a fuego bajo. Añade la **chalota** y el **ajo** y cocina 2 min. 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 el cazo tapado, 10-12 min, hasta que se seque. Remueve regularmente.

4



Combina y emplata

Agrega a la sartén la mitad del **queso crema al orégano**. **Salpimenta** 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** restante.

¡Que aproveche!