



Orzo con espinacas y tomates cherry con almendras laminadas y queso italiano curado

Familia Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 30 min

10



Orzo



Brotos de espinacas



Tomate cherry



Almendras laminadas



Chalota



Queso italiano
rallado curado



Caldo vegetal



Pimentón ahumado

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

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)	20 gramos	40 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Ajo	2 unidades	4 unidades
Mantequilla	½ cucharada	1 cucharada
Agua	400 ml	800 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	326 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2272/ 543	697/ 167
Grasas (g)	8,6	2,6
de las cuales saturadas (g)	2,4	0,7
Carbohidratos (g)	76,3	23,4
de los cuales azúcares (g)	8,9	2,7
Proteínas (g)	19,0	5,8
Sal (g)	1,4	0,4

Alérgenos

2) Frutos secos **7)** Leche **9)** Mostaza **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!



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica finamente la **chalota**. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta los **tomates cherry** por la mitad.



Cocina las espinacas

En la sartén, agrega las **espinacas** sobre los **tomates cherry** y cocina a fuego medio-alto 1-2 min, hasta que se reduzcan. Luego, agrega el **pimentón ahumado**, **salpimentia** y remueve.



Cocina el orzo

En una olla, agrega un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) junto a la **chalota** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se doren. Agrega el **orzo** y cocina 1 min, removiendo. Añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio-bajo, con la olla tapada, 10-15 min, hasta que se seque. Remueve regularmente.

CONSEJO: Si el caldo se ha consumido y el orzo no está listo, agrega tanta agua como necesites.



Combina el orzo y las verduras

En la olla con el **orzo**, agrega la mitad del **queso italiano rallado** 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.



Saltea los tomates

Mientras tanto, calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega las **almendras** y cocina 1-2 min, mientras remueves, hasta que se doren. Retira y reserva hasta el emplatao. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto y saltea los **tomates cherry** durante 2-3 min, removiendo frecuentemente.

CONSEJO: Ten cuidado al tostar las almendras, se queman con facilidad.



Emplata y disfruta

Sirve el **orzo** con **tomates cherry** y **espinacas** en platos hondos. Espolvorea sobre el plato las **almendras** tostadas y el **queso italiano rallado** restante.

¡Que aproveche!