

Orzo con calabacín al limón

con tomates cherry salteados y queso rallado

Familia Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

4



Orzo



Calabacín



Limón



Queso rallado



Tomate cherry



Chalota



Vinagre balsámico



Caldo vegetal

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



Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Tapa, jarra medidora, sartén mediana, olla, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Orzo 13)	180 gramos	360 gramos
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Limón	½ unidad	1 unidad
Queso rallado* 7)	60 gramos	120 gramos
Tomate cherry	250 gramos	500 gramos
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Ajo	2 unidades	4 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	400 ml	800 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

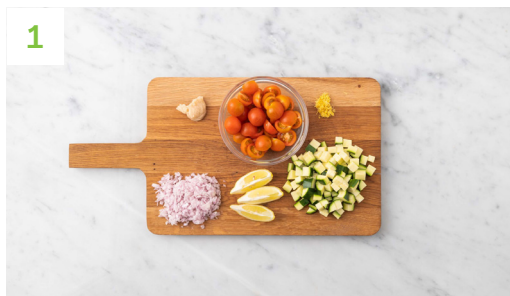
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	423 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2427/ 580	574/ 137
Grasas (g)	10,5	2,5
de las cuales saturadas (g)	5,9	1,4
Carbohidratos (g)	80,3	19,0
de los cuales azúcares (g)	11,9	2,8
Proteínas (g)	23,0	5,4
Sal (g)	1,1	0,3

Alérgenos

7) Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten
14) Sulfitos.

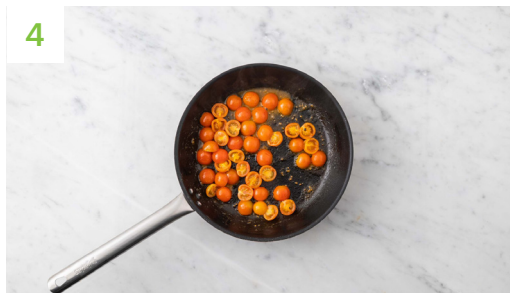
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



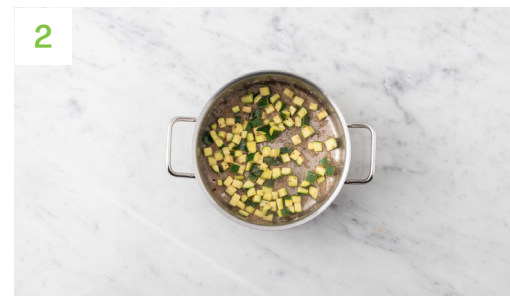
Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y pica la **chalota**. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en dados de 1 cm. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p), luego, córtalo en gajos. Corta los **tomates cherry** por la mitad.



Saltea los cherrys

Mientras tanto, en una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** picado restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega los **tomates cherry** y el **vinagre balsámico** y cocina a fuego medio-alto durante 2-3 min, hasta que los **tomates** se ablanden. **Salpimienta** al gusto.



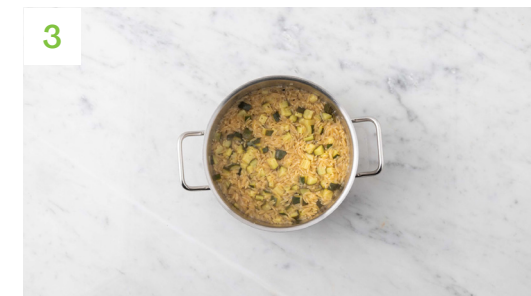
Cocina el calabacín

En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-bajo. Luego, agrega la **chalota** y la mitad del **ajo** picado y cocina 1-2 min, hasta que se doren. Agrega el **calabacín** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se ablande ligeramente. Agrega el zumo de un gajo de **limón** (doble para 4p) y **salpimienta** al gusto.



Agrega el queso al orzo

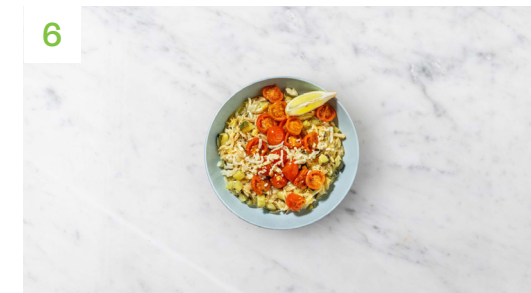
Cuando el **orzo** esté listo, agrega la mitad del **queso rallado** a la olla y mezcla bien, de forma que el **queso** se integre con el resto de los ingredientes y quede un **orzo** cremoso. Agrega **ralladura de limón** al gusto, **salpimienta** y remueve.



Cocina el orzo

En la olla, agrega el **orzo** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min, removiendo. Agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y lleva a ebullición. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y cocina, con la olla tapada, durante 10-12 min, hasta que el **orzo** quede cocinado. Remueve regularmente.

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



Emplata y disfruta

Divide el **orzo con calabacín** y **queso** entre los platos y agrega encima los **tomates cherry** salteados. Espolvorea sobre el plato el **queso rallado** restante y agrega **zumo de limón** sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

