



# Orzo con calabacín y salsa de almendras con tomates cherry y queso rallado

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido • Menos CO2

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

9



Calabacín



Almendras laminadas



Orzo



Tomate cherry



Cebolla roja



Romero



Caldo vegetal



Queso rallado

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:

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

## Ingredientes

	2P	4P
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Almendras laminadas <b>2)</b>	15 gramos	30 gramos
Orzo <b>13)</b>	180 gramos	360 gramos
Tomate cherry	250 gramos	500 gramos
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Romero	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Queso rallado* <b>7)</b>	30 gramos	60 gramos
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	400 ml	800 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	425 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2569/ 614	605/ 145
Grasas (g)	10,7	2,5
de las cuales saturadas (g)	3,6	0,8
Carbohidratos (g)	80,4	18,9
de los cuales azúcares (g)	10,8	2,5
Proteínas (g)	20,2	4,8
Sal (g)	1,2	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.



### Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! 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. Deshoja y pica la mitad del **romero** (doble para 4p).

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



### Saltea las verduras

En la 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.



### 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 una pizca de **sal** y cocina 2 min, hasta que se ablande. Añade a la olla el **orzo** y cocina 1 min. Luego, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y cocina 10-12 min, con la olla tapada y removiendo frecuentemente.

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



### Combina el orzo y las verduras

Cuando el **orzo** esté cocinado, agrega a la olla las **verduras** salteadas y ¼ del **queso rallado** (doble para 4p). Luego, añade la **salsa de almendras** y mezcla bien, hasta que se integren los ingredientes. **Salpimienta** al gusto y remueve.



### Tuesta las almendras

Mientras tanto, calienta a fuego medio una sartén sin aceite y tuesta las **almendras** 1-2 min, hasta que se doren. Retira la sartén del fuego y agrega la mitad del **romero** picado. Remueve, luego, retira de la sartén. En una jarra medidora, añade la mitad de las **almendras** tostadas con **romero**, 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.



### 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 rallado** restante al gusto.

### ¡Que aproveche!

¡Recicla!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

