

# Risotto de orzo con champiñones con queso crema al orégano y semillas de calabaza

Familia Vegetariano <650 kcal Rápido

Cocinando: 25 min • Listo en: 25 min

11



Orzo



Champiñones



Chalota



Ajo tierno



Albahaca



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
Orzo <b>13</b> )	180 gramos	360 gramos
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Ajo tierno	1 unidad	2 unidades
Albahaca	½ unidad	1 unidad
Semillas de calabaza	10 gramos	20 gramos
Queso crema* <b>7</b> )	2 paquetes	4 paquetes
Caldo vegetal <b>10</b> )	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	302 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2418/ 578	801/ 191
Grasas (g)	9,3	3,1
de las cuales saturadas (g)	4,5	1,5
Carbohidratos (g)	73,9	24,5
de los cuales azúcares (g)	8,4	2,8
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.

¡Recíclame!



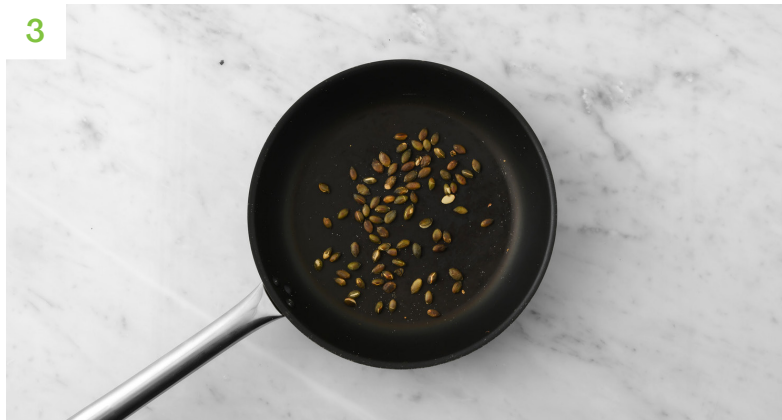
1



## Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica la **chalota** y el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **ajo tierno** en rodajas finas. Deshoja y pica la mitad de la **albahaca** (doble para 4p). 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



## Tuesta las semillas

En un bol pequeño, mezcla el **queso crema** con el **orégano** (ver cantidad en ingredientes). Calienta una 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 la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega los **champiñones** y el **ajo tierno, salpimienta** y saltea durante 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que se doren.

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

2



## Cocina el orzo

En un cazo, calienta un chorrito de **aceite** y la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) a fuego bajo. Añade la **chalota** y el **ajo** y cocina 2 min o hasta que se doren. Agrega el **orzo** y cocina 1 min, removiendo. Luego, añade el **caldo vegetal** 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 absorba el **caldo**. Remueve regularmente.

4



## Combina y emplata

En la sartén, agrega la mitad de la **albahaca** picada y del **queso crema al orégano, Salpimienta** y remueve bien, hasta que el **queso** se derrita. Añade el **orzo** y mezcla hasta que todo quede integrado, luego, prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **orzo con champiñones** en platos y agrega encima las **semillas de calabaza** tostadas, el **queso crema al orégano** y la **albahaca** restante.

## ¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

