



Orzo en salsa de calabacín con pollo con verduras salteadas y pecorino

Familia Proteico >250g de vegetales • Cocíname primero
Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

20



Orzo



Tomillo seco



Pechuga de pollo



Pecorino



Cebolla



Tomate cherry



Calabacín

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, sartén.

Ingredientes

	2P	4P
Orzo 13)	180 gramos	360 gramos
Tomillo seco	1 sobre	2 sobres
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Pecorino* 7)	20 gramos	40 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Agua para el orzo	400 ml	800 ml
Agua para la salsa	75 ml	150 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	748 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2883/ 689	385/ 92
Grasas (g)	5,8	0,8
de las cuales saturadas (g)	2,4	0,3
Carbohidratos (g)	74,5	10,0
de los cuales azúcares (g)	7,0	0,9
Proteínas (g)	44,5	5,9
Sal (g)	1,1	0,1

Alérgenos

7) Leche 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.



Cocina el orzo

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega un chorrito de **aceite** y el **orzo** y cocina a fuego medio 1 min, mientras remueves. Luego, añade el **agua para el orzo** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 10-15 min a fuego medio, removiendo frecuentemente, hasta que el **orzo** quede tierno. **Salpimenta** al gusto.

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



Cocina el pollo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimenta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Una vez listas, retira de la sartén y agrega el **tomillo seco** por encima. Corta el **pollo** en tiras finas de 1 cm. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Prepara las verduras

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. 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. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** y el **calabacín**, **salpimenta** y cocina 7-8 min, removiendo frecuentemente, hasta que queden transparentes.

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



Combina los ingredientes

Cuando el **orzo** esté listo, agrega la **salsa de calabacín** y el **queso pecorino** al cazo con el **orzo** y remueve todo bien. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



Prepara la salsa de calabacín

Cuando las **verduras** estén listas, coloca $\frac{2}{3}$ de las **verduras** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) en la jarra medidora y tritura con la ayuda de un túrmix, hasta obtener una **salsa** homogénea. En la sartén con las **verduras** restantes, agrega los **tomates cherry** y cocina a fuego medio 2-3 min más, removiendo ocasionalmente, hasta que se doren. **Salpimenta**, retira del fuego y reserva.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Emplata y disfruta

Sirve el **orzo** en **salsa de calabacín** en platos y coloca las **verduras salteadas** reservadas encima. Acaba añadiendo el **pollo al tomillo** sobre el plato.

SABÍAS QUE: Aunque la mayoría de alimentos pierden propiedades al ser cocinados, el tomate es una excepción, pues al cocinarlo aumenta su poder antioxidante.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

