

Orzo cremoso con chalota y portobello con queso crema al limón

Familia Vegetariano

12



Chalota



Portobello



Limón



Estragón



Orzo



Queso crema



Caldo vegetal

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 30 mins



Aunque puede que ya conozcas el orzo, te proponemos que lo pruebes en esta receta en la que se cocina para que quede cremoso y lo combinamos con setas portobello y chalota frita que, además de aportar un gran sabor al plato, proporciona una textura que contrasta con el orzo y las setas, creando un plato diferente y divertido.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Sartén grande, jarra medidora, cazo, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Chalota	3 unidades	6 unidades
Portobello	250 gramos	500 gramos
Limón	½ unidad	1 unidad
Estragón	½ unidad	1 unidad
Orzo 13) 15)	180 gramos	360 gramos
Queso crema* 7)	3 paquetes	6 paquetes
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Agua	350 ml	700 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	315 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2254/ 539	717/ 171
Grasas (g)	23,7	7,5
de las cuales saturadas (g)	7,8	2,5
Carbohidratos (g)	77,9	24,8
de los cuales azúcares (g)	9,8	3,1
Proteínas (g)	16,3	5,2
Sal (g)	1,3	0,4

Alérgenos

7) Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **chalota**, divídela en dos y corta cada mitad en tiras de 2 cm. Limpia los **portobellos** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **portobellos**. Luego, córtalos por la mitad y haz láminas finas.



Saltea las setas

En una sartén grande, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **chalota**, **salpimienta** y saltea 3-4 min, removiendo frecuentemente, hasta que esté dorada. Añade las **setas portobello** y saltea a fuego medio-alto 5-6 min más, moviendo frecuentemente, hasta que se doren. **Salpimienta** al gusto.

CONSEJO: Si la sartén está bien caliente, las setas soltarán menos agua al cocinarse.



Cocina el orzo

En un cazo, agrega un chorrito de **aceite** y el **orzo** y cocina a fuego medio durante 1 min. Luego, añade el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y cocina 10-15 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede tierno. **Salpimienta** al gusto.

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



Prepara el queso al limón

Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p). En un bol pequeño, mezcla el **queso crema**, la mitad de la **ralladura de limón** y zumo de **limón** al gusto. **Salpimienta** al gusto. Deshoja la mitad del **estragón** (doble para 4p) y pícalo en trozos no demasiado pequeños.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior del cítrico, sin llegar a la parte blanca.



Agrega el orzo y combina

En la sartén con los **portobello** y la **chalota**, agrega la mitad del **estragón** picado, la mitad del **queso al limón**, el **orzo** y **mantequilla** al gusto. **Salpimienta** y mezcla bien para que se integren los ingredientes.



Emplata y disfruta

Sirve el **orzo** cremoso con **portobellos** y **chalota** en platos y cubre con el **queso al limón** restante. Espolvorea con el **estragón** picado y la **ralladura de limón** restante. Agrega zumo de **limón** al plato al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

