

Orzo con calabacín y salsa de almendras

con tomates cherry y queso pecorino

Familia Vegetariano Rápido

12



Calabacín



Almendras laminadas



Orzo



Tomate cherry



Cebolla



Caldo vegetal



Pecorino



Orégano fresco

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



Esta receta de carácter mediterráneo te permitirá descubrir el orzo, un híbrido entre la pasta y el arroz de origen italiano, que combinamos con una salsa casera de almendras y verduras salteadas. Por si fuera poco, ¡este plato es vegetariano, rápido y tiene menos de 650 calorías!

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:

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

Ingredientes

	2P	4P
Calabacín	1 unidad	2 unidades
Almendras laminadas 2)	15 gramos	30 gramos
Orzo 13) 15)	180 gramos	360 gramos
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Pecorino* 7)	20 gramos	40 gramos
Orégano fresco	½ unidad	1 unidad
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua para el orzo	400 ml	800 ml
Agua para la salsa	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	582 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2502/ 598	430/ 103
Grasas (g)	30,9	5,3
de las cuales saturadas (g)	5,7	1,0
Carbohidratos (g)	80,5	13,8
de los cuales azúcares (g)	10,2	1,8
Proteínas (g)	18,7	3,2
Sal (g)	2,1	0,4

Alérgenos

2) Frutos secos **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.

¡Recíclame!



1 Prepara los ingredientes

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala 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 la mitad del **orégano** (doble para 4p).

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



4 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** y los **tomates cherry** y cocina a fuego medio-alto 5-7 min más, removiendo ocasionalmente, hasta que el **calabacín** esté tierno. **Salpimenta**, añade el **orégano** deshojado y remueve para integrar.



2 Cocina el orzo

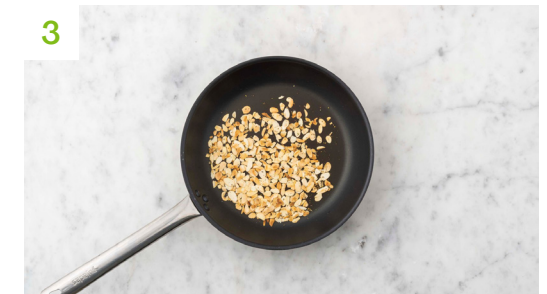
En una olla, calienta a fuego medio un chorrito de **aceite** y **mantequilla** al gusto. Luego, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 2 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se ablande. Añade el **orzo** y cocina 1 min. Luego, agrega el **agua para el orzo** (ver cantidad en ingredientes) 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.



5 Combina el orzo y las verduras

Cuando el **orzo** esté cocinado, agrega a la olla las **verduras** salteadas y la mitad del **queso pecorino**. Luego, añade la **salsa de almendras** y mezcla bien, hasta que se integren los ingredientes. Prueba y recitifica de **sal** y **pimienta**.



3 Tuesta las almendras

Mientras tanto, calienta a fuego medio una sartén sin aceite y tuesta las **almendras** 1-2 min, hasta que se doren. Luego, retira de la sartén. En una jarra medidora, añade la mitad de las **almendras** tostadas, un chorrito generoso de **aceite** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Tritura con ayuda de un túrmix para obtener una **salsa** homogénea.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **orzo con calabacín y tomates cherry** en los platos y espolvorea las **almendras** tostadas y el **queso pecorino** restante.

¡Que aproveche!

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

