

Risotto de orzo con pechuga de pollo con pecorino y chalota salteada

Familia **Rápido** • Cocíname primero

3



Pechuga de pollo



Orzo



Puerro



Pecorino



Chalota



Caldo vegetal

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



Cocinando: **20 mins**
Listo en: **25 mins**



Atrévete a probar este plato en el que preparamos un risotto de orzo con puerro y queso pecorino y lo acompañamos con una tierna pechuga de pollo que cubrimos con salsa de mantequilla. Finalmente, agregamos sobre el plato unas rodajas de chalota salteadas que darán profundidad al plato y harán que tu disfrute se multiplique.

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:

Jarra medidora, sartén, olla.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|---------------------------|---------------|----------------|
| Pechuga de pollo* | 2 unidades | 4 unidades |
| Orzo 13 15 | 180 gramos | 360 gramos |
| Puerro | 1 unidad | 2 unidades |
| Pecorino* 7 | 40 gramos | 80 gramos |
| Chalota | 3 unidades | 6 unidades |
| Caldo vegetal 10 | 2 sobres | 4 sobres |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Agua | 400 ml | 800 ml |
| Mantequilla | 1 cucharada | 2 cucharadas |
| Mantequilla para la salsa | 1 cucharada | 2 cucharadas |
| Orégano | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 414 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 3720/ 889 | 898/ 215 |
| Grasas (g) | 50,3 | 12,1 |
| de las cuales saturadas (g) | 16,0 | 3,9 |
| Carbohidratos (g) | 84,9 | 20,5 |
| de los cuales azúcares (g) | 10,1 | 2,4 |
| Proteínas (g) | 46,6 | 11,3 |
| Sal (g) | 3,9 | 0,9 |

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.

¡Recíclame!



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córdalo por la mitad a lo largo, luego, corta en medias lunas finas. Pela la **chalota** y córtala en rodajas de 0,5 cm.

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



Cocina el pollo

Mientras se cocina el **risotto**, en una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **chalota** y cocina 1 min por lado, hasta que se dore. **Salpimenta**, retira y reserva. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega el **pollo**, **salpimenta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que esté dorado.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

CONSEJO: *Si tu pollo tiene un olor intenso, no te alarmes, es por el envasado que mantiene su calidad. ¡Estará delicioso al cocinarlo!*



Sofríe el puerro

En una olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, añade el **puerro** junto a una pizca de **sal** y rehógallo a fuego medio durante 4-5 min, removiendo frecuentemente. Luego, agrega el **orzo** y remueve.



Añade la salsa

En la sartén con el **pollo**, agrega un chorrito de **aceite**, la **mantequilla para la salsa** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Cuando la **mantequilla** se funda, cubre el **pollo** con ayuda de una cuchara y repite el proceso durante 1 min, de manera que quede dorado.



Prepara el risotto de orzo

En la olla, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y cocina el **orzo** a fuego medio durante 10-12 min, removiendo regularmente, hasta que quede cocido. Cuando el **orzo** esté listo, añade el **queso pecorino** y la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Retira la olla del fuego, mezcla bien y rectifica de **sal** y **pimienta**.

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



Emplata y disfruta

Corta las **pechugas de pollo** en tiras a lo ancho. Sirve el **risotto de orzo** en la base de los platos y coloca encima la **pechuga de pollo**. Añade la **salsa de mantequilla** sobrante sobre el **pollo**. Termina el plato agregando la **chalota** salteada.

¡Que aproveche!

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

