

Sopa vegetariana de orzo y verduras con patatas y garbanzos

Vegano • Una olla

20



Orzo



Brotos de espinacas



Garbanzos



Zanahoria



Patata



Caldo vegetal



Puerro

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 30 mins



¿Habías probado el orzo? Podrás descubrirlo en esta receta de sabores tradicionales, pues se prepara un caldo a partir de puerro, zanahoria y patata y se agregan garbanzos y el orzo, similar al arroz en forma, pero con sabor y textura de pasta. Además, esta receta es vegana, por lo que podrás compartirla con todos.

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:

Colador, jarra medidora, pelador, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Orzo 13 15)	180 gramos	360 gramos
Brotes de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Garbanzos 14)	390 gramos	780 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Patata	200 gramos	400 gramos
Caldo vegetal 10)	2 sobres	4 sobres
Puerro	1 unidad	2 unidades
Agua	1000 ml	2000 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	634 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3206/ 766	506/ 121
Grasas (g)	20,4	3,2
de las cuales saturadas (g)	3,4	0,5
Carbohidratos (g)	123,9	19,5
de los cuales azúcares (g)	13,3	2,1
Proteínas (g)	27,2	4,3
Sal (g)	4,3	0,7

Alérgenos

10) Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos **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 las **patatas** y córtalas en dados de 2-3 cm. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtalo por la mitad a lo largo y, luego, corta en medias lunas finas. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Escurre los **garbanzos**.

3



Agrega el orzo

Cuando los **vegetales** se hayan cocinado 10 min, agrega el **orzo** a la olla y cocina 12 min, removiendo frecuentemente, hasta que los **vegetales** y el **orzo** queden tiernos. **Salpimenta** al gusto.

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

2



Prepara el sofrito

En una olla, añade 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**, **salpimenta** y sofríe 5-6 min, removiendo regularmente, hasta que quede transparente. Agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), la **patata**, los **garbanzos**, la **zanahoria** y el **caldo vegetal**. Cocina a fuego medio 10 min.

4



Emplata y disfruta

Cuando queden 3 min para que el **orzo** esté listo, agrega las **espinacas** y cocina los 3 min restantes. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve la sopa de **orzo** y **verduras** en platos y agrega encima un chorrito de **aceite**.

¡Que aproveche!

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

