



Risotto de orzo con champiñones

con queso crema al orégano y semillas de calabaza

Favoritas del mes

Familia

Preparation time : 25 min.



Chalota



Ajo tierno



Albahaca



Champiñones



Orzo



Caldo vegetal



Queso crema



Semillas de calabaza



Sal y pimienta



Aceite de oliva



Ajo



Mantequilla



Agua



Orégano



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/risotto-de-orzo-con-champinones-299>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Jarra medidora, Sartén, Cazo con tapa

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Chalota (unidad(es))	2	4	6
Ajo tierno (unidad(es))	1	2	3
Albahaca (unidad(es))	½	1	1½
Champiñones (gramo(s))	250	500	750
Orzo (gramo(s))	180	360	540
Caldo vegetal (sobre(s))	1	2	3
Queso crema (paquete)	2	4	6
Semillas de calabaza (gramo(s))	10	20	30
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Ajo (unidad(es))	1	2	3
Mantequilla (cucharada(s))	1	2	3
Agua (mililitro(s))	400	800	1200
Orégano (cucharadita(s))	½	1	1½
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	2463 kj
Valor energético (kcal)	589 kcal
Grasas	29.3 g
de las cuales saturadas	10.6 g
Carbohidratos	74.9 g
de los cuales azúcares	8.5 g
Fibra	7 g
Proteínas	18.3 g
Sodio	1.24 mg

Allergens

Leche, Apio, Soja, Frutos secos, Puede contener trazas de alérgenos, Gluten, Trigo, Mostaza, Sésamo, Cacahuetes

Always check the product labels for allergen information.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela y pica la **chalota** y el **ajo**.
- Corta el **ajo tierno** en rodajas finas.
- Deshoja y pica la **albahaca**.
- Limpia los **champiñones** con un paño húmedo y retira el extremo del pie. Córtalos en láminas finas.



Tuesta las semillas

- En un bol, mezcla el **queso crema** y el **orégano**.
- Calienta una sartén a fuego medio-alto sin aceite y tuesta las **semillas de calabaza** 1-2 min. Reserva fuera de la sartén.
- En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega los **champiñones** y el **ajo tierno, salpimienta** y saltea 5-6 min, removiendo, hasta que se doren.



Orzo en marcha

- En un cazo, calienta a fuego bajo un chorrito de **aceite** y la **mantequilla**. Saltea la **chalota** y el **ajo** 2 min.
- Agrega el **orzo** y cocina 1 min, removiendo.
- Añade el **caldo vegetal** y el **agua** y lleva a ebullición.
- Luego, cocina a fuego medio-bajo tapado 10-12 min, hasta que absorba el **caldo**. Remueve regularmente.



Combina y prepárate para disfrutar

- En la sartén, agrega la mitad de la **albahaca** picada y del **queso crema** al **orégano. S alpimienta** y remueve.
- Añade el **orzo** y mezcla, luego, rectifica de **sal y pimienta**.
- Sirve el **orzo con champiñones** en platos y agrega encima las **semillas de calabaza**, el **queso crema** al **orégano** y la **albahaca** restante.

Enjoy your meal!