



**HELLO
FRESH**

Orzotto alle mazzancolle e mozzarella senza lattosio

con zucchine tenere e Parmigiano Reggiano

MOZZARELLANOLATTOSIO

Poche calories

Preparation time : 40 min.



Zucchini



Orzo perlato



Mozzarella



Mazzancolle



senza lattosio



tropicali

Parmigiano

Olio d'oliva

Reggiano Grattugiato



Sale



Pepe



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/it-IT/recipes/orzotto-alle-mazzancolle-e-mozzarella-senza-lattosio-472>

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

Padella, Pentola

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Zucchina (pezzo(i))	1	2	3
Orzo perlato (g)	120	240	360
Mozzarella senza lattosio (pacchetto)	1	2	3
Mazzancolle tropicali (pacchetto)	1	2	3
Parmigiano Reggiano Grattugiato (pacchetto)	1	2	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia (kj)	1721 kj
Energia	411 Kcal
Grassi	13.4 g
di cui Acidi Grassi Saturi	7.8 g
Carboidrati	43.4 g
di cui Zuccheri	2.6 g
Fibre	6.2 g
Proteine	27.2 g
Sodio	590 mg

Allergens

Segale (Glutine), Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Latte, Crostacei, Grano (Glutine), Orzo (Glutine)

Always check the product labels for allergen information.



Zucchine a cubetti

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

Portate a bollore una pentola d'acqua salata.

Tagliate la **zucchina** a cubetti di 1 cm.

Scaldate bene una padella a fuoco medio con un filo d'olio e cuocete le **zucchine** con un goccino d'acqua e con il coperchio per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto, finché saranno tenere. Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4-5 minuti, finché saranno dorate. Aggiungete qualche altro cucchiaino d'acqua se dovessero attaccarsi. Alla fine salate a piacere.



La parte più golosa

Tagliate la **mozzarella** a cubetti piccoli.

Trascorsi 18 minuti, unite nell'orzotto anche le **mazzancolle**, le **zucchine**, e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, finché le mazzancolle saranno rosa all'esterno e opache al centro.

Assaggiate l'orzotto per verificare il grado di cottura, spegnete il fuoco, unite il **parmigiano reggiano**, la **mozzarella** e mescolate energicamente per amalgamare.

Aggiustate di **sale**, se necessario.



A scuola di orzotto

Nel frattempo, scaldate un filo d'olio in una ampia padella a fuoco medio, unite l'**orzo** con un pizzico di **sale** e fatelo tostare per 1-2 minuti, mescolando regolarmente.

Abbassate la fiamma e aggiungete l'acqua bollente, un mestolo alla volta, aggiungendo il successivo solo quando il precedente sarà stato assorbito.

Proseguite in questo modo per circa 18 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché l'orzotto risulterà vellutato e non asciutto, ma neppure troppo brodoso.



Buon appetito!

Disponete l'**orzotto** nei piatti.

Condite lo con una macinata di **pepe** e un filo d'olio **extravergine** a piacere.

Enjoy your meal!