



**HELLO  
FRESH**

# Orzotto alle mazzancolle e mozzarella senza lattosio

con zucchine tenere e Parmigiano Reggiano

Poche calorie

Preparation time : 40 min.



Mazzancolle  
tropicali



Orzo perlato



Parmigiano  
Reggiano Grattugiato



Sale



Mozzarella  
senza lattosio



Zucchina



Olio di oliva



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-5>

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       |
|---------------------------------------------|----------|----------|----------|
| Mazzancolle tropicali (pacchetto)           | 2        | 4        | 6        |
| Mozzarella senza lattosio (pacchetto)       | 1        | 2        | 3        |
| Orzo perlato (g)                            | 120      | 240      | 360      |
| Zucchini (pezzo(i))                         | 1        | 2        | 3        |
| Parmigiano Reggiano Grattugiato (pacchetto) | 1        | 2        | 3        |
| Olio di oliva (cucchiaino)                  | 1        | 2        | 3        |
| 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                    | 514 Kcal |
| Energia (kj)               | 2151 kj  |
| Grassi                     | 20.8 g   |
| di cui Acidi Grassi Saturi | 9 g      |
| Carboidrati                | 43.4 g   |
| di cui Zuccheri            | 2.6 g    |
| Fibre                      | 6.2 g    |
| Proteine                   | 36.2 g   |
| Sodio                      | 995 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

Portate a bollore una pentola d'acqua salata.

Tagliate le **zucchine** 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

Unite nell'orzotto anche le **mazzancolle**, le **zucchine**, e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, finché le mazzancolle sono rosa all'esterno e opache al centro: dovrete ottenere un orzotto vellutato e non asciutto, ma neppure troppo brodoso.

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.



Cuocere l'orzotto

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: dovrete ottenere un orzotto cremoso e vellutato ma non troppo umido. Proseguite in questo modo per circa 18 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Tagliate la **mozzarella** a cubetti piccoli.



Disporre nei piatti

Disponete l'**orzotto** nei piatti e conditelo con una macinata di **pepe** e un filo di **olio extravergine** a piacere.

Enjoy your meal!