

# One Pot Gratin de Orzo

## con Masa Filo y Espinaca



holaveggie

- 🕒 30 minutos
- 📊 Fácil
- 👉 Fácil y Rápida
- 👉 ¡Solo necesitas una fuente!

El orzo es una pasta con forma de arroz, que se cocina como arroz pero sabe a fideos. En esta cena, picamos poco, ensuciamos poco, ¡comemos mucho! Picamos la espinaca, la cebolla, las aceitunas y hierbas frescas, mezclamos el resto de los ingredientes con un poco de caldo y al horno. Cubrimos con masa de filo que se vuelve dorada y crocante, mientras que la mezcla de orzo debajo se cocina cremosa y tierna, sin necesidad de precocción. ¡Cociná, relajate y disfrutá!

Contiene: Frutos secos • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

### Ingredientes en la caja



300 gr de espinaca



90 gr de aceitunas



135 gr de orzo



1 cebolla



140 gr de masa filo



100 gr de queso



1 manojo de eneldo



1 cda. de caldo

Nutrición por porción: Calorías 710kcal, Grasas 37,5 g, Carbohidratos 68,5 g, Proteínas 20,1 g

### Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta
- ✓ Manteca vegetal

### Utensilios

- ✓ ¡una sola fuente de horno!

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

# One Pot Gratin de Orzo

## con Masa Filo y Espinaca



### 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Pre calentá el horno a 200 ° C.
- Poné a hervir  $\frac{1}{2}$  (1) taza de agua en una pava para usar en el paso 3. **Tip:** 1 taza = 250 ml.
- Recortá, pelá y picá la **cebolla**.
- Picá finamente el **eneldo**.
- Desmenuzá el **queso**.
- Picá las **aceitunas** en pedazos grandes. Cortá la **espinaca** en pedazos grandes.



Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.



### 2 – PREPARÁ EL RELLENO

- Combiná la **cebolla**, la **espinaca**, el **eneldo**, el **queso**, las **aceitunas**, el **orzo**, 1 (2) cucharada de aceite y 1 (2) cucharadita de sal en un bowl y mezclá bien: este es tu **relleno de orzo**.
- Transferí el **relleno de orzo** a una fuente apta horno, de unos 20cm por 20 cm. **TIP:** si tu fuente de horno es cómoda, podés mezclar el relleno directamente ahí sin necesidad de usar un bowl previo.



### 3 – CALENTÁ EL CALDO

- Combiná el **caldo** con el agua hirviendo, vertelo sobre el **relleno de orzo** y revolvé.



### 4 – HORNEÁ EL ORZO

- Horneá el **orzo** hasta que burbujee, unos 10 minutos.

### 5 – HACÉ LA COBERTURA

- Mientras el **orzo** se hornea, derretí 2 (4) cucharadas de manteca en una cacerola o en el microondas (si no tenés, reemplazá por aceite).
- Cortá la **masa filo** en tiras de 5 cm y mezclá en un bowl con la **manteca**.
- Pasados los 10 minutos, colocá las **tiras de masa filo** encima del **orzo**.



### 6 – TERMINÁ DE HORNEAR

- Volvé a colocar la fuente para hornear en el horno y continuá horneando hasta que se dore, de 10 a 15 minutos.
- Dejá enfriar 5 minutos antes de comer. ¡A disfrutar!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

