

One Pot Minestrone de Orzo ¡Imperdible! con Vegetales Pre Cortados, Porotos Blancos y Pan al Ajo



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de Italia

🏷️ La Elección del Chef

Como un acogedor viaje a Italia en otoño, este plato es una gran fiesta de sabores reconfortantes que nos van a ayudar a mantenernos alejado al frío. Como beneficio adicional, ¡es one pot! Mucho sabor, pocas ollas. La pasta estrella de esta cena es el orzo, unos fideos que parecen arroz pero con sabor a pasta, realmente delicioso y delicado. Sumamos porotos para obtener un plato que explota de proteínas.

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja

					
pancito	perejil	orzo	vegetales pre cortados	queso mozza rallado	margarina
1 un	7 gr	170 gr	400 gr	0,25 taza	2 cda
					
pasta de tomate	caldo de verduras	lata de tomate	lata de porotos blancos	diente de ajo	hierbas italianas
2 cdas	1 cdita	1 un	1 un	1 un	1 cda

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Fuente de horno
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 820 kcal, Grasas 18 g, Carbohidratos 136 g, Proteínas 33 g



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 Minestrone de Orzo ¡Imperdible!

con Vegetales Pre Cortados, Porotos Blancos y Pan al Ajo



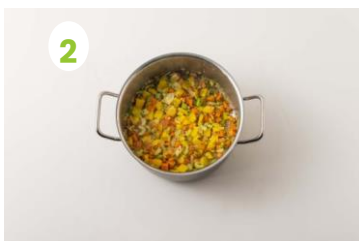
1

1 – PREPARÁ EL AJO Y LOS POROTOS

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pelá y picá o rallá el **ajo**.
- Escurrí y luego enjuagá los **porotos**.



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

2 – EMPEZÁ LA MINISTRONE

- En una olla grande, calentá la **mitad de la margarina** a fuego medio. Cuando la olla esté caliente agregá los **vegetales pre cortados** (zanahoria, morrón, cebolla, apio). Condimentá con sal y pimienta. Cociná, revolviendo ocasionalmente, durante 7 a 10 minutos, hasta que estén tiernos y dorados.
- Agregá las **hierbas italianas**. Cociná, revolviendo con frecuencia, durante 1 minuto, hasta que esté fragante.



3

3 – TERMINÁ LA MINISTRONE

- Agregá la **pasta de tomate**, los **tomates con todo su jugo**, el **caldo de verduras**, los **porotos**, el **orzo** y 2 ⅔ (5½) tazas* de agua. Revolvé para combinar. Cubrí y dejá hervir a fuego lento. Reducí el fuego a medio. Revolvé con frecuencia para evitar que el **orzo** se pegue al fondo de la olla. Cociná durante 8-10 minutos, hasta que el **orzo** esté bien cocido y el líquido se espese un poco.

*TIP: 630 ml de agua equivalen a 2⅔ taza de té.



4

4 – PREPARÁ EL PAN DE AJO

- Mientras se cocina la minestrone, cortá el **pan** por la mitad.
- En un bowl pequeño apto para microondas, calentá el **ajo** y la **margarina restante** a temperatura alta de 30 segundos a 1 minuto, hasta que se derrita.
- Untá la **margarina de ajo** uniformemente sobre los lados cortados del **pan**. Tostá el **pan** en una sartén hasta que esté bien dorado.




5

5 –SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Sazoná la **minestrone** con sal y pimienta.
- Picá finamente el **perejil**.
- Dividí la **minestrone de orzo** entre los platos y cubrí con **queso mozza rallado** y **perejil**.
- Serví el **pan de ajo** al lado y ¡a comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

