

Orzo Horneado & Pesto con Berejena Asada

holaVeggie



🕒 40 minutos

📊 Media

🏷️ Sabores de Italia

🏷️ La Elección del Chef

Para esta versión vegetal del risotto, reemplazamos el arroz por orzo (de ahí el nombre orzotto) y lo cubrimos con berenjenas asadas y tomates cherry. Rociamos con pesto listo para servir. ¡Buon appetito!

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja



cherry

125
gr



lata de tomate
perita

1
un



caldo de
verduras

5
gr



maní

15
un



rúcula

50
gr



orzo

150
gr



berenjena

1
un



cebolla colorada

1
un



albahaca

10
gr



diente de ajo

1
un

Nutrición por porción: Calorías 650 kcal, Grasas 34 g, Carbohidratos 100 g, Proteínas 32 g

Cocinando para
4

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.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Fuente de horno
- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Procesadora

Comé más plantas. 🌱

Orzo Horneado & Pesto con Berejena Asada



1 – PREPARÁ LOS VEGETALES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 220°C
- Poné a hervir media pava para usar en el paso 3.
- Descartá el tronco de la **berenjena**, luego cortala por la mitad a lo ancho y en gajos.
- Pelá y cortá la **cebolla** en gajos.



Cocinando para
4

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 – HORNEÁ LA BERENJENA, LA CEBOLLA Y EL TOMATE

- Agregá la **berenjena**, la **cebolla** y los **tomates cherry** a una bandeja para hornear. Rociá generosamente con aceite de oliva y sazoná con una pizca generosa de sal. Mezclá bien todo y horneá durante 30 a 35 minutos o hasta que todo esté cocido y tierno: estos son tus **vegetales asados**.



3 – PREPARÁ EL CALDO VEGETAL

- Disolvé el **caldo de verduras** en 300 (600) ml de agua hirviendo: este es tu **caldo vegetal**.
- Pelá y picá finamente (o ralla) el **ajo**.



4 – PREPARÁ EL ORZO

- Abrí la lata de **tomate perita**.
- Agregá el **orzo** a una fuente apta para horno. Agregá los **tomates peritas con todo su jugo**, el **ajo picado** y el **caldo vegetal** a la fuente y revolvé todo suavemente.

5 – HORNEÁ EL ORZO

- Colocá la fuente en el horno y cociná durante 20-25 minutos o hasta que el líquido se haya absorbido y el orzo esté cocido: este es su **orzo al horno**.



6 – HACÉ EL PESTO, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Agregá la mayoría del **maní tostado**, la **albahaca** y la **rúcula** (¡reservá un poco de cada uno para decorar!) a una procesadora de alimentos.
- Agregá 2 (4) cucharadas de aceite de oliva, 1 (2) cucharada de agua fría y una pizca generosa de sal y mezclá hasta que quede suave: este es tu **pesto de rúcula**.

TIP: Si no tenés una procesadora, ¡usá un mortero!

- Cubrí el **orzo horneado** con los **vegetales asados**. Serví entre paltos y esparcí el **pesto de rúcula** por encima. Decorá con la **albahaca**, el **maní** y la **rúcula reservados**. ¡Disfrutá!



Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

