

One Pot Chorizo Vegetal & Orzo Pasta con Aceitunas, Perejil y Queso de Almendras

holaveggie



 20 minutos

 Fácil

 Alta en Proteínas

 Sabores de Italia

Algunos días, lo único que queremos es un delicioso plato reconfortante, ¡y eso es exactamente lo que es este! Cocinarlo todo en una sola olla significa que la pasta orzo absorbe todo el sabor del sabroso chorizo vegetal y te ayuda a tenerlo en tu mesa en un abrir y cerrar de ojos. Se sirve con una guarnición de aceitunas, perejil y queso de almendras. ¡Cucharas listas!

Contiene: Frutos Secos • Gluten • Soja

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

Ingredientes en la caja



cheddar de
almendras
40
gr



lata de tomate
1
un



pasta orzo
150
gr



caldo vegetal
1
cdita



perejil
5
gr



aceitunas
negras
30
gr



chorizo
vegetal
3
un



morrón
1
un



cebolla
colorada
1
un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre blanco (o vino)

Utensilios

- ✓ Sartén con tapa

Nutrición por porción: Calorías 673 kcal, Grasas 30,3 g, Carbohidratos 68,4 g, Proteínas 28,1 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.

Comé más plantas. 

One Pot Chorizo Vegetal & Orzo Pasta con Aceitunas, Perejil y Queso de Almendras



1

1 – SALTEÁ LA CEBOLLA

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Poné a hervir una pava con agua para usar en el paso 5.
- Pelá y cortá en cubitos la **cebolla**.
- Calentá una sartén grande (preferentemente antiadherente) y un chorrito de aceite de oliva a fuego medio. Una vez caliente, agregá la **cebolla** y cociná durante 4-5 minutos o hasta que se ablande.



2

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 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Cortá el **morrón** a la mitad, sacale las semillas y cortalo en pedazos del tamaño de un bocado.
- Cortá el **chorizo vegetal** en pedazos pequeños.



3

3 – AGREGÁ EL CHORIZO Y EL MORRÓN

- Una vez que la **cebolla** esté blanda, agregá el **morrón** y el **chorizo vegetal**, y cociná por 5-6 minutos más, o hasta que el chorizo esté dorado.



4

4 – AGREGÁ LA PASTA ORZO

- Cuando el **chorizo vegetal** esté dorado, agregá 1 (2) cucharada de vinagre blanco (o vino) y cociná por 30 segundos.
- Luego, agregá la **pasta orzo** y cociná por 30 segundos más o hasta que esté ligeramente tostada.



5

5 – TERMINÁ DE COCINAR

- Agregá los **tomates con todo su jugo** y $\frac{3}{4}$ (1 $\frac{1}{2}$) tazas de agua hirviendo junto con el **caldo vegetal** y un poco de pimienta negra molida y una pizca de azúcar.
 - Bajá el fuego a bajo y cociná *tapado*, revolviendo ocasionalmente, rompiendo los tomates con una cuchara de madera, por 10 a 15 minutos o hasta que el orzo esté tierno y la mayor parte del líquido se haya absorbido.
- TIP:** si parece seco, agregá un poco más de agua.



6

6 –SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Mientras tanto, picá finamente las **hojas de perejil**, rallá el **queso cheddar de almendras** y cortá las **aceitunas negras** por la mitad, desechando el carozo.
- Serví el **orzo con chorizo y morrón** en bowls, decorá con las **aceitunas**, el **queso cheddar** y el **perejil**. Molé generosamente pimienta negra por encima. ¡Disfrutá!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

