

PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Orzo mediterráneo con calabaza

4 raciones · 396 kcal

Ingredientes

- **250 gramos** de orzo
- **150 gramos** de calabaza asada hecha puré
- Un trozo de calabaza asada cortada en daditos
- **500 mililitros** de caldo de verduras
- **2 dientes** de ajo picados
- **2 cucharadas** de alcaparras
- **4 cucharadas** de aceitunas negras picadas
- **7** tomates secos en aceite partidos en cuartos
- Zumo de ½ limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Aceite de los tomates secos
- Perejil picado
- Sal y pimienta

Elaboración

1. Asar la calabaza en la freidora de aire y machacarla hasta obtener un puré
2. En una sartén poner aceite de los tomates secos y aceite de oliva, y saltear el ajo con los encurtidos unos dos minutos
3. Añadir a la sartén los tomates secos, las alcaparras y las aceitunas
4. Añadir la calabaza
5. Sumar el orzo y dejar nacarar un minuto
6. Añadir el perejil y mezclar
7. Verter el caldo y llevar a ebullición
8. Bajar el fuego al mínimo y cocer 5 minutos removiendo con frecuencia para que el orzo no se pegue
9. Finalizar con zumo de limón y servir
10. Una vez en el plato, añadir unos dados de calabaza asada y pimienta al gusto

RECOMENDACIONES

Se puede tomar como plato principal o acompañando una carne o pescado.

POR RACIÓN — **12 g** Proteínas · **12 g** Grasas · **64 g** Hidratos · **6,3 g** Fibra

Hecho con CookNest