



Orzo ai funghi Portobello e crema di rucola con anacardi, Grana Padano Dop e timo

35 minuti

9



Orzo perlato



Rucola



Grana Padano Dop



Aglío



Anacardi



Scalognò



Timo



Funghi Portobello



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Burro

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

| | 2P | 4P |
|---------------------------------|-------------|-------------|
| Orzo perlato 13) | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Rucola** | 100 g | 100 g |
| Grana Padano Dop** 7) 8) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Aglio | 1 spicchio | 2 spicchi |
| Anacardi 2) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Scalogno | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Timo** | 5 g | 5 g |
| Funghi Portobello** | 250 g | 500 g |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 332 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2116 kJ/ 506 kcal | 638 kJ/ 153 kcal |
| Grassi (g) | 13 g | 4 g |
| Grassi saturi (g) | 5 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 74 g | 22 g |
| Zuccheri (g) | 9 g | 3 g |
| Fibre (g) | 12 g | 4 g |
| Proteine (g) | 22 g | 7 g |
| Sale (g) | 0 g | 0 g |

Allergeni

2) Frutta a guscio **7)** Latte **8)** Uova **13)** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Preparare gli ingredienti

- Portate a ebollizione una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Pulite i **funghi**, eliminando il gambo, quindi tagliateli a fettine sottili.
- Sbucciate lo **scalogno** e affettatelo sottilmente.
- Sbucciate l'**aglio** e tritatelo finemente (oppure tagliatelo a metà per un sapore più delicato).



Cuocere i funghi

- Unite in padella i **funghi**, 1-2 cucchiai di **acqua** e rosolate per 2-3 minuti a fuoco alto. Coprite con un coperchio, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 8-10 minuti, mescolando spesso, finché i funghi saranno teneri e dorati e il fondo di cottura sarà evaporato.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**, quindi unite qualche rametto di **timo**.
- Scolate l'**orzo** e conditelo con un filo d'**olio**.



Sbollentare la rucola

- Una volta raggiunto il bollore sbollentate la **rucola** per circa 5 minuti.
- Scolatela con un mestolo forato e mettetela in un bicchiere del mixer, mantenendo l'acqua nella pentola.
- Lessate l'**orzo** per 18-20 minuti.



Preparare il pesto

- Unite alla **rucola** il **Grana Padano**, gli **anacardi** e 2 cucchiai d'**olio** per persona e frullate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Potete aggiungere un filo d'**olio** o un goccio di **acqua** di cottura per allungarne la consistenza, se necessario.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**.



Preparare il soffritto

- Portate su fuoco medio una padella con una noce di **burro** e un filo d'**olio**.
- Unite **aglio** e **scalogno** e soffriggete per 2-3 minuti.



Disporre nei piatti

- Distribuite l'**orzo** nei piatti, irroratelo con un filo d'**olio** e con gocce di **pesto di rucola** e, infine, unite i **funghi** trifolati al **timo**.

Buon Appetito!