

ENSALADA ORZO CON VEGETALES ASADOS

Tiempo de preparación 10 minutos

Tiempo de cocción 15 minutos

Sirve para 6 personas



Ingredientes

- 1 ½ tazas de pasta orzo crudo*
- 1 taza de tomates cherry cortados a la mitad*
- 1 diente de ajo triturado
- 1 cebolla morada pequeña, cortada en cuartos
- 1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en cuatro pedazos
- 1 pimiento amarillo, sin semillas y cortado en cuatro pedazos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto

Aderezo

- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita hierbas italianas
- ¼ taza de albahaca fresca picada

Instrucciones:

1. Cocina el orzo en agua con sal según las instrucciones del paquete;
2. Mientras tanto, en un recipiente grande, agrega tus vegetales cortados, cebolla, pimientos y calabacín y agregale una 1 ½ cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de sal y pimienta al gusto, mezclarlo todo bien para que todos los vegetales queden cubiertos de aceite.
3. En una sartén grande, a temperatura media alta, ase las verduras, durante 10 a 12 minutos o hasta que estén ligeramente quemaditas y tiernas, (que queden crujientes) dándoles la vuelta a la mitad.
4. Cuando estén listas, ponerlas en una tabla de cortar para que se enfríen un poco, luego corte en trozos pequeños, de media pulgada más o menos.
5. Escurrir y enjuagar con agua fría la pasta, transfíere a un recipiente grande y agregar los tomates y 1 cucharada de aceite, ajo y sal, combinar bien. Incorpora los vegetales asados.

6. En un recipiente pequeño mezcla los ingredientes de tu aderezo y agrégalos a la ensalada, mezcla bien y luego agrega albahaca picada y el queso feta si lo vas a utilizar y ¡Lista para disfrutarla!

Notas:

*La pasta Orzo es un tipo de pasta como muchos otros, así que si no tienes, puedes sustituirla por una pasta pequeña como los macarrones.

*Si no tienes tomates cherrys, trata de buscar un tomate dulce; si no puedes usar tomates grandes y los partes en pedazos pequeños.

*El vinagre de vino tinto lo puedes sustituir por vinagre balsámico y también quedará delicioso.