

ENSALADA FÁCIL DE ORZO

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Ideal para 4 personas



Ingredientes

- 1 taza de pasta orzo cruda
- 1 limón grande
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza colmada de hojas de perejil * fresca, picadas
- 2 tomates grandes, cortados en cubitos
- 2 pechugas de pollo cocinado y cortado en cubitos

Instrucciones

1. Cocinar el orzo en agua muy salada hasta que esté apenas al dente. Reserva $\frac{1}{2}$ taza de agua de pasta. Escurre el orzo y déjalo aparte.
2. Mientras se cocina el orzo, rallar su limón y colocar la ralladura en un recipiente grande para mezclar.
3. Corta el limón rallado por la mitad y exprime el jugo, agrégalo al recipiente donde tienes la ralladura, agrega el aceite de oliva, sal y pimienta y mezcla para combinar. Dejar de lado.
4. Agrega $\frac{1}{2}$ taza de agua de pasta reservada a tu mezcla de jugo de limón y mezcla para combinar, la salsa se verá acuosa, pero no te preocupes: ¡el orzo absorberá el líquido a medida que se enfríe!
5. Agrega el orzo cocido y escurrido a la mezcla de jugo de limón y revuelve para combinar. Deja que el orzo se enfríe durante 10-15 minutos.
6. Agrega el perejil, los tomates y el pollo al orzo, revuelve para combinar, probar y agregar sal o pimienta según sea necesario.
7. Sirve inmediatamente o transfiere a un recipiente hermético y enfríe hasta que estés listo para servir.

Notas:

*La pasta orzo la puedes sustituir por cualquier pasta corta o inclusive marmaron (pearl couscous)

*El perejil de hoja plana lo puedes sustituir por cilantro o albahaca fresca.

*También le puedes agregar queso mozzarella o feta o parmesano.

*El pepino, chile morrón o zucchini son opciones de vegetales extras.

www.unapizcadeluna.com