



ORZO CON ATÚN

Instrucciones:

1. Colocar una sartén grande y profunda a fuego medio-alto y agregar el aceite, añadir los champiñones, las chalotas, el tomillo, la sal y la pimienta, revolver ocasionalmente hasta que los champiñones y las chalotas se reduzcan, suelten su líquido y comiencen a dorarse ligeramente, aproximadamente de 5 a 8 minutos.
2. Agregar el ajo y la ralladura de limón, cocinar durante 1 minuto más hasta que desprenda su aroma.
3. Luego, agregar el orzo y saltear en la sartén durante 1 minuto para que se impregne de sabor.
4. Agregar el consomé, la crema, y el atún, mezclar y dejar hervir a fuego lento por 10 minutos (o cuanto indique el empaque del orzo) hasta que el orzo esté en su punto, agregar el queso cheddar rallado, tapar y dejar derretir por unos minutos, luego listo para servir, disfrutar y ser feliz.

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de aguacate o de oliva
- 225 g de champiñones rebanados
- 1 chalote, picados
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 tazas de orzo
- 2 tazas de caldo de pollo
- ¼ taza de crema para batir
- 2 latas (145 g) de atún, escurridas
- ½ taza de queso cheddar rallado
- Ralladura de limón
- Perejil picado para decorar



10
MINUTOS



20
MINUTOS



4 A 6
PORCIONES

Notas:

* Guardar las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 4 o 5 días.