

Orzo Ateniense



Makes:

8 raciones

Utensil:

Saladmaster Food Processor
11" Large Skillet with Cover

Rate ★★★★★

Recipe:

[Write a Review](#)

56 onzas de
tomates picados con su jugo
(1.6
kg)

¼ taza de
perejil fresco, picado, dividido
(15
g)

2 cucharadas de
alcaparras, escurridas
(17
g)

1 cucharadita de
orégano seco
(1
g)

1 cucharadita de
albahaca seca
(1
g)

1 cucharadita de
sal
(1
g)
pimienta negra, al gusto

1 cucharadita de
pimienta roja en polvo
(1
g)

2 libras de

gambas medianas, sin colas, peladas y limpias

(907

g)

3 tazas de

agua

(700

ml)

2 tazas de

orzo

(395

g)

Directions:

1. Precalienta la sartén a fuego medio durante 3 minutos aproximadamente.
2. Añade las cebollas y el ajo y saltea 2 minutos.
3. Añade el vino, los tomates, 1½ cucharadas de perejil, las alcaparras, el orégano, la albahaca, la sal, la pimienta y la pimienta roja molida; remueve y cocina 5 minutos.
4. Añade el agua y el orzo; continúa cocinando 10 minutos más.
5. Añade las gambas y cocina, removiendo, hasta que se pongan rosas, unos 2½ minutos.
6. Espolvorea con el queso feta y el perejil restante.
7. Quita las asas, pon la sartén sin tapar en el horno y calienta hasta que el queso feta esté burbujeante, unos 10 minutos.

Nutritional Information per

▼ Serving

Calories: 395

Total Fat: 7g

Saturated Fat: 3g

Cholesterol: 189mg

Sodium: 1167mg

Total 49g

Carbs:

Dietary Fiber: 4g

Sugar: 9g

Protein: 33g