

Ensalada de orzo, limón y espárragos



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 15min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 15min , Número de porciones: 4

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/ensalada-de-orzo-limon-y-esparragos>

Preparación

Llevar 2 ollas grandes con agua a hervir. Agregar una pizca de sal en cada uno. En una de las ollas, añadir los espárragos y blanquearlos alrededor de 2 a 3 minutos, dependiendo del grosor. Luego de que los espárragos se están pálidos, llevar inmediatamente a agua fría para cortar la cocción. Agregar el arroz en la segunda olla. Cocine según las instrucciones del paquete. Cuando esté listo, escurrir y colocar en un tazón grande. Añadir los espárragos blanqueados y los tomates cherry cortados a la mitad. Agregue el aceite de oliva, la ralladura de limón, el jugo de limón, el ajo, la sal y la pimienta. Revuelva y agregue el perejil y el queso parmesano. Se puede servir caliente o frío; como desee.

▣ **Tip para la receta**

Para mantener la receta vegetariana, puede prescindir del queso parmesano.



Ingredientes

- 340 gramo/s Arroz orzo
- 1 puñado/s Espárragos frescos cortados
- 1 puñado/s Tomates Cherry cortados a la mitad
- 1 Limón (ralladura y jugo)
- 4 cucharada/s Aceite de oliva
- 1 diente/s Ajo picado
- 2 cucharada/s Perejil fresco picado
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta recién molida
- 1 poco Queso Parmesano rallado

Categorías

Italiana, Vegetariana, Primavera, Verano, Todo el año, Económico, Cereales, pastas y arroz, Vegetales, Para/con niños, Familia, Un pobre estudiante, Ensalada