

ENSALADA DE ORZO CON TOMATES CHERRY

🍴 4 PORCIONES ⌚ 60 MINUTOS

INGREDIENTES

- | | | | |
|---|---------------------------------------------------|---|--------------------------------|
| 1 | taza de hojas de la rúcula | 1 | naranja, exprimido |
| 3 | tazas de sandía sin semillas y cortada en cubitos | 1 | limón, exprimido |
| 1 | taza de hojas de la menta | ½ | taza de aceite de oliva |
| ¼ | taza de cebolla roja finamente cortado | ½ | taza de queso feta desmenuzado |
- SAL AL GUSTO

INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 300 grados.
2. Combine 2 tazas de los tomates cortados al mitad, los tallos de tomillo y 2 cucharadas de aceite de oliva en un tazón. Pone en una bandeja para hornear y hornee por 60 - 90 minutos, hasta que estén morenos. Remueve y pone al lado.
3. Cocina el orzo según las direcciones en el paquete. Escurre y pone al lado.
4. Para hacer el aderezo, combine las otras 3 cucharadas de aceite de oliva, la paprika húmeda, el jugo de limón, el ajo y sal al gusto en un tazón. Mezcle bien.
5. Combine los tomates horneados, el orzo, los garbanzos, los pepinos, la albahaca y los otros tomates frescos en un tazón grande.
6. Vierte el aderezo en el tazón con el orzo y mezcle con cuidado.

FRESH BITES COOKING AT
ESSEX MARKET



CONSEJOS

- Si no puede encontrar orzo, usa otra pasta integral.
- Los tomates que son horneados tienen un sabor muy profundo.
- Sustituye otras hierbas, como el orégano, el perejil o el dill.

TAG YOUR RECIPES!



#FRESHBITES

ENSALADA DE ORZO CON TOMATES CHERRY