

Fecha: 24-06-2025  
Medio: El Mercurio  
Supl.: El Mercurio - Revista Ya  
Tipo: Noticia general  
Título: **Orzo , la nueva estrella**

Pág. : 18  
Cm2: 302,4

Tiraje: 126.654  
Lectoría: 320.543  
Favorabilidad:  No Definida

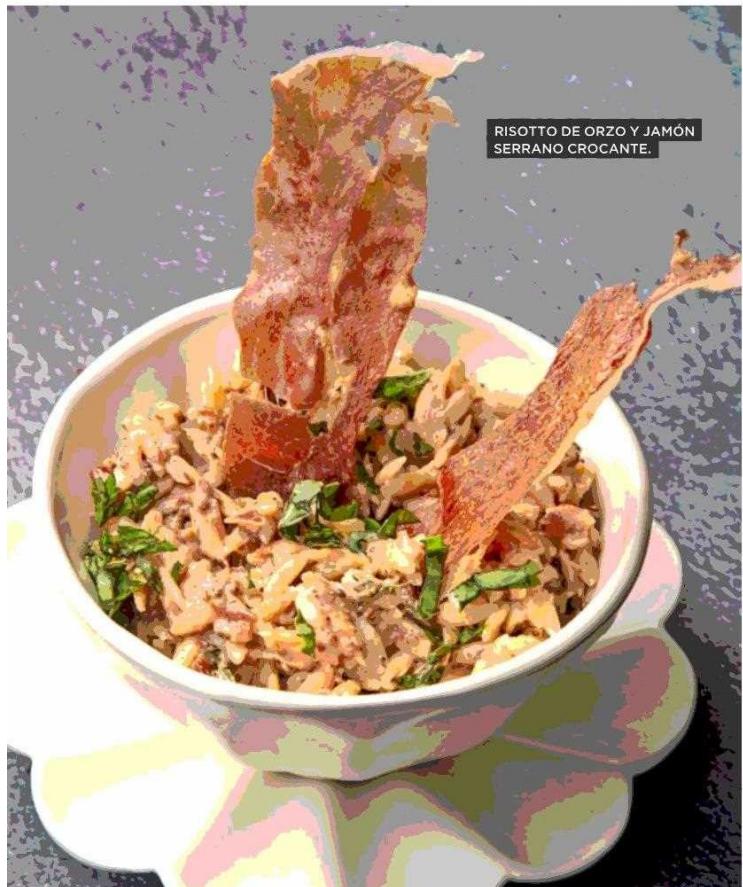
## Cocina

POR ÁNGELES ÁLAMOS. FOTOS: SERGIO ALFONSO LÓPEZ

ORZO OTOÑAL.

# Orzo, la nueva estrella

ESTA PASTA DE SÉMOLA DE TRIGO CON  
LA FORMA DE UN GRANO DE ARROZ  
PROTAGONIZA ESTAS RECETAS CON  
AIRE DE LA COCINA MEDITERRÁNEA.



## Ensalada caprese de orzo

1 1/2 tazas de pasta orzo cruda; 2 tazas de tomates cherry cortados por la mitad; 225 g de bocconcini o 225 g de mozzarella fresca en cubos; 1 taza de hojas de albahaca fresca picadas; 1/3 taza de aceite de oliva virgen extra; 2 cucharadas de vinagre balsámico; 1 cucharada de mostaza Dijon; sal y pimienta al gusto.

1. Cocinar la pasta orzo según las instrucciones del paquete en una olla con agua hirviendo, asegurándose de añadir una pizca de sal para sazonar. Cocinar hasta que esté al dente.
2. Una vez cocida, escurrir la pasta en un colador y enjuagar con agua fría para detener la cocción y enfriarla rápidamente. Escurrir el exceso de agua y transferir el orzo a un bol grande, reservándolo para el armado.
3. Agregar los tomates cherry cortados por la mitad, la mozzarella y las hojas de albahaca picadas al tazón de pasta orzo cocida.
4. Mezclar los ingredientes suavemente hasta que se integren.
5. En un frasco, batir el aceite de oliva, el vinagre balsámico, la mostaza Dijon, la sal y la pimienta hasta que estén bien mezclados y emulsionados.
6. Verter el aliño sobre la ensalada. Refrigerar la ensalada durante al menos 1 hora para que los sabores se integren. Acompañar con pesto.

## Orzo otoñal

1 zapallo butternut cortado por la mitad y sin semillas; 100 g de mantequilla; 1 caja de champiñones laminados y salteados; 1/2 cebolla picada en cubos; 1 taza de zapallo en cubos cocidos al dente; 1/2

cucharadita de salvia seca; 1/2 cucharadita de tomillo seco; sal y pimienta; 1 1/2 tazas de orzo (aprox. 340 g de orzo); 3 tazas de caldo de verduras; 1/2 taza de puré de zapallo; 1 cucharada de vinagre balsámico; 1/4 a 1/2 taza de crema; parmesano rallado.

1. Precalentar el horno a 180 grados, cortar el zapallo por la mitad y sacar las pepas.
2. Hornear con aceite de oliva y sal hasta que esté cocido.
3. Calentar un sartén grande agregar la mantequilla. Una vez derretida, agregar la cebolla. Saltear hasta que esté dorada.
4. Agregar la salvia, el tomillo, la sal, la pimienta y el orzo y tostar durante aproximadamente un minuto, revolviendo con frecuencia.
5. Agregar el caldo de verduras y el puré de zapallo. Revolver bien. Llevar a ebullición a fuego lento, de medio-alto a alto. Una vez que hierva, reducir el fuego a medio-bajo a bajo.
6. Tapar y cocinar durante 10-12 minutos, retirando la tapa cada 3-4 minutos para remover el orzo. Cuando el orzo esté bien cocido, retirar la tapa y añadir vinagre balsámico y 1/4 de taza de crema. Agregar los cubitos de zapallo y los champiñones salteados. Terminar con queso parmesano y más crema a gusto.

## Orzo con camarones y aliño de rúcula

2 tazas de orzo; 500 g de camarones pelados cocidos y salteados; 3/4 taza de queso feta en cubitos; 1/2 taza de aceitunas verdes picadas; 1/3 taza de aceite de oliva; 1/4 taza de jugo de limón; ralladura de 2 limones; mix de hojas verdes.



1. Cocer los camarones un par de minutos en agua caliente. Reservar.
2. Cocinar la pasta al dente con un poco de sal en el agua.
3. Retirar del agua caliente y pasar por agua fría para detener el proceso de cocción. Colar bien y reservar.
4. En un bol, mezclar la pasta, las aceitunas, la ralladura del limón, los camarones (dejar unos pocos para decorar) y el queso feta.
5. Luego, mezclar con el aceite de oliva y el jugo de limón, y salpimentar.
6. Terminar con el aliño de

rúcula y revolver.

7. Decorar con un mix de hojas verdes y el resto de los camarones.

**Aliño de rúcula:**  $\frac{1}{2}$  taza de mayonesa;  $\frac{1}{4}$  taza de crema ácida; 1 cucharada de cebolla picada;  $\frac{1}{2}$  bolsa de rúcula;  $\frac{1}{2}$  cucharada de mostaza miel; jugo de 1 limón; sal y pimienta.

### Ensalada de orzo atomatada

1 paquete de orzo; 1 paquete de espinaca baby; 1 taza de cilantro picado; 1 taza de pistachos picados rústicamente; 2 pimentones asados;  $\frac{1}{2}$  taza de tomates secos hidratados en aceite de oliva; 100 g de jamón serrano cortado en cubitos; aliño de pesto de tomate a gusto.

**Aliño de pesto de tomate:** 3 cucharadas de pesto de tomate; 1 yogur griego o natural; el jugo de 1 limón; sal; aceite de oliva.

**Pesto de tomate:** 1 taza de tomates secos; 1 cucharada de alcaparras; 1 cucharada de orégano;  $\frac{1}{2}$  taza de hojas de albahaca;  $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva;  $\frac{1}{4}$  de taza de vinagre blanco; sal.

#### Preparación pesto:

1. Hidratar la noche anterior los tomates secos, o comprarlos hidratados en aceite de oliva.

2. En una procesadora, poner los tomates, las alcaparras, el orégano, la albahaca, el aceite de oliva y procesar hasta tener una pasta homogénea.

3. Para guardar el pesto, poner aceite de oliva sobre él y guardarlo en el refrigerador.

#### Preparación ensalada

1. En una olla, cocer el orzo, unos 5 o 6 minutos. Sacarlo y lavarlo en agua helada para detener la cocción y que quede al diente.

2. En un bol, mezclar los pistachos, el jamón serrano picado,

el cilantro picado y los pimientos en tiras. Mezclar y agregar aceite de oliva, sal y pimienta.

3. Agregar el orzo y finalmente el aliño de pesto.

4. Para montar, poner la caña de espinaca baby y la ensalada de orzo en el centro. Decorar con pistachos picados.

### Risotto de orzo y jamón serrano crocante

500 g de tomates peras en tarro; 200 g de jamón serrano picado finamente más 6 tajadas; tomillo fresco; 6 chalotas picadas finamente; 2 cucharaditas de pimentón ahumado; 350 g orzo; 1 litro de caldo de verduras; 1 taza de queso pecorino rallado (puede ser parmesano); 100 g de mantequilla; albahaca picada; sal y pimienta.

1. En una olla, calentar un poco de mantequilla a fuego medio-alto. Saltear el jamón serrano en cubitos, retirar y reservar en un bol.

2. Añadir el tomillo al jamón.

3. En la misma olla, calentar a fuego medio un poco de mantequilla. Saltear la chalota 3 min. Agregar el tomate en cubos. Añadir el pimentón ahumado, el jamón serrano reservado y el orzo, y rehogar 1 min.

4. Agregar el caldo de verduras, en tres tandas, revolver y esperar que la pasta absorba el líquido y cocinar a fuego medio 12-15 min., moviendo regularmente, hasta que el orzo quede al diente.

5. Fuera del fuego, añadir el queso pecorino a la olla y revolver. Probar y rectificar la sal.

6. Servir el risotto de orzo en platos y agregar un poco de queso y mantequilla. Terminar con albahaca picada. Se puede decorar con jamón serrano crocante (hecho en el microondas). ■