



Albóndigas de ternera en salsa de setas con cebolla caramelizada y arroz basmati

Familia

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

7



Arroz basmati



Cebolla



Champiñones



Nata líquida



Carne de ternera picada



Caldo de ternera

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, harina, orégano.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, plato hondo, túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Carne de ternera picada* 14)	250 gramos	500 gramos
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Agua	320 ml	640 ml
Harina para las albóndigas	20 gramos	40 gramos
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	545 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3854/ 921	708/ 169
Grasas (g)	35,1	6,4
de las cuales saturadas (g)	18,5	3,4
Carbohidratos (g)	73,5	13,5
de los cuales azúcares (g)	9,5	1,7
Proteínas (g)	40,3	7,4
Sal (g)	2,5	0,5

Alérgenos

7) Leche 14) Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en [hellofresh.es](https://www.hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

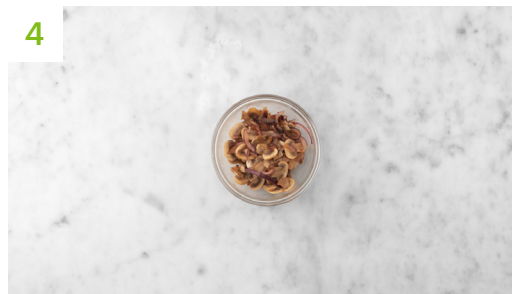
♻️ ¡Recíclame!



1 Cuece el arroz

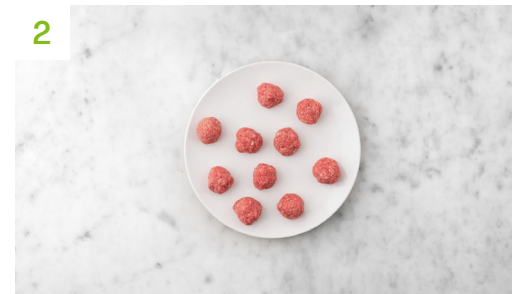
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. Una vez cocinado, remueve el **arroz** con la ayuda de un tenedor para separar los granos y resérvalo en el cazo tapado.

CONSEJO: Antes de cocinar el arroz, lávalo para retirar el exceso de almidón y que los granos queden sueltos.



4 Cocina las verduras

Limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **champiñones**. Luego, córtalos en láminas finas. Pela la **cebolla** y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **cebolla** y los **champiñones** y cocina 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden. **Salpimienta** y reserva ½ en un bol, dejando el resto en la sartén.



2 Prepara las albóndigas

En un bol, mezcla la **carne de ternera**, la **harina para las albóndigas** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimienta**. Forma 5 **albóndigas** por persona. En un plato hondo, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y reboza las **albóndigas**, de forma que queden bien cubiertas.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



5 Prepara la salsa

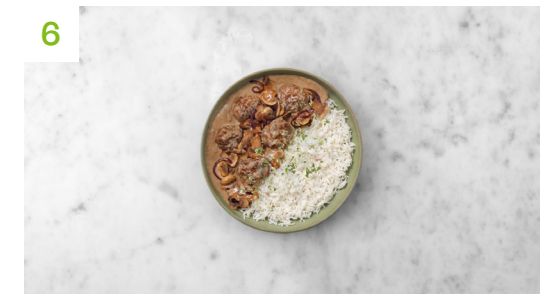
En la sartén con los **champiñones** y **cebolla** restantes, añade la **nata líquida** y el **caldo de ternera** en polvo y lleva a ebullición. Luego, cocina a fuego medio durante 2-3 min. **Salpimienta**. Agrega las **verduras** y la **salsa** a una jarra medidora y tritúrala con ayuda de un túrmix, hasta que quede suave y homogénea. Vuelve a poner la **salsa** en la sartén y agrega las **albóndigas**. Cocina todo junto a fuego medio 2-3 min más.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



3 Fríe las albóndigas

En una sartén, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego medio. Agrega las **albóndigas** y cocina 5-6 min, moviendo ocasionalmente, hasta que estén doradas uniformemente y bien cocinadas en el interior. Cuando estén listas, reserva fuera de la sartén. Retira el exceso de grasa de la sartén.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en un lado de los platos y agrega las **albóndigas** en **salsa de setas** al otro lado. Coloca los **champiñones** y la **cebolla** reservados sobre las **albóndigas** y espolvorea el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) sobre el plato.

¡Que aproveche!