

# Albóndigas caseras de cerdo con salsa barbacoa con puré de patatas y brócoli salteado

<650 calorías

Cocinando: 10 min • Listo en: 35 min

11



Salsa barbacoa



Sazonador barbacoa



Caldo de pollo



Panko



Carne de cerdo picada



Patata



Brócoli

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, mantequilla, orégano.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, bol mediano, olla mediana, bol para mezclar, sartén con tapa, pelador, pasapurés.

## Ingredientes

	2P	4P
Salsa barbacoa <b>9)</b> <b>14)</b>	2 sobres	4 sobres
Sazonador barbacoa <b>8)</b>	1 sobre	2 sobres
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Panko <b>13)</b>	25 gramos	50 gramos
Carne de cerdo picada* <b>14)</b>	250 gramos	500 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Orégano para el aderezo	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	503 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2561 / 612	509 / 122
Grasas (g)	24,1	4,8
de las cuales saturadas (g)	7,0	1,4
Carbohidratos (g)	58,8	11,7
de los cuales azúcares (g)	11,4	2,3
Proteínas (g)	32,3	6,4
Sal (g)	2,4	0,5

## Alérgenos

**8)** Huevo **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten  
**14)** Sulfitos.

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



## Hierva las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbreles con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas.



## Prepara el puré

Cuando las **patatas** estén cocinadas, escúrrelas con ayuda de un colador. Vuelve a poner las **patatas** en la olla y añade un chorrito de **aceite** o la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta** al gusto. Con la ayuda de un pasapurés o un tenedor, aplasta las **patatas** hasta conseguir un **puré**.



## Forma y cocina las albóndigas

En un bol, agrega la **carne de cerdo**, el **panko**, el **sazonador barbacoa**, la mitad de la **salsa barbacoa** y el **orégano** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y mezcla. Forma 5 **albóndigas** por persona. Coloca las **albóndigas** en una bandeja de horno con papel de horno. Hornea 10-12 min o hasta que estén cocinadas en el interior. Da la vuelta a mitad de cocción.

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



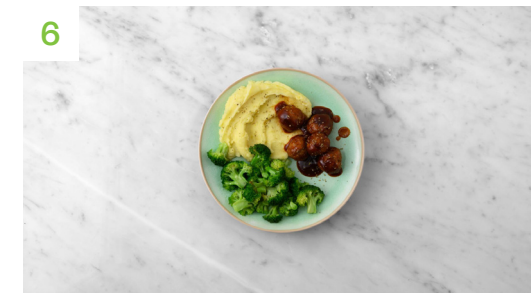
## Adereza las albóndigas

En un bol, mezcla la **salsa barbacoa** restante, el **caldo de pollo** en polvo y un chorrito de agua. Cuando las **albóndigas** estén listas, agrégalas al bol con la **salsa barbacoa**. Remueve bien, hasta que las **albóndigas** queden bien cubiertas por la **salsa**.



## Cocina el brócoli

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta el **brócoli** por la mitad, retira el tallo y corta una mitad (doble para 4p) en floretes pequeños. En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega el **brócoli** y un chorrito de **agua**. Remueve y cocina con la sartén tapada durante 5-6 min, hasta que esté tierno. **Salpimienta** al gusto.



## Emplata y disfruta

Divide el **brócoli al ajo** y el **puré de patatas** entre los platos. Sirve al lado las **albóndigas con salsa barbacoa** y cubre con la **salsa** restante. Espolvorea el **orégano para el aderezo** (ver cantidad en ingredientes).

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

