



Albóndigas de cerdo en salsa casera de boniato acompañadas de arroz basmati

Familia

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

5



Carne de cerdo picada



Boniato



Cebolla



Nata líquida



Caldo vegetal



Arroz basmati

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, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, pelador.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|-----------------------------------|---------------|----------------|
| Carne de cerdo picada* 14) | 250 gramos | 500 gramos |
| Boniato | 200 gramos | 400 gramos |
| Cebolla | 1 unidad | 2 unidades |
| Nata líquida* 7) | 200 gramos | 400 gramos |
| Caldo vegetal 10) | 1 sobre | 2 sobres |
| Arroz basmati | 150 gramos | 300 gramos |
| Agua para la salsa | 200 ml | 400 ml |
| Agua para el arroz | 320 ml | 640 ml |
| Harina para las albóndigas | 10 gramos | 20 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 | 485 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 3935/940 | 812/194 |
| Grasas (g) | 41,6 | 8,6 |
| de las cuales saturadas (g) | 19,0 | 3,9 |
| Carbohidratos (g) | 90,6 | 18,7 |
| de los cuales azúcares (g) | 10,5 | 2,2 |
| Proteínas (g) | 32,4 | 6,7 |
| Sal (g) | 1,6 | 0,3 |

Alérgenos

7) Leche **10)** Apio **14)** Sulfitos.

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



Saltea las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela el **boniato** y córtalo por la mitad. Luego, corta en dados de 1-2 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** y el **boniato** y una pizca de **sal** y cocina 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que el **boniato** se ablande.



Prepara la salsa de boniato

En la sartén, agrega la **nata líquida**, el **caldo vegetal** en polvo y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio durante 12-13 min, moviendo regularmente o hasta que el **boniato** esté tierno. Luego, vierte el contenido de la sartén en una jarra medidora y, con ayuda de un túrmix, tritura hasta conseguir una **salsa** lisa. **Salpimenta** al gusto.

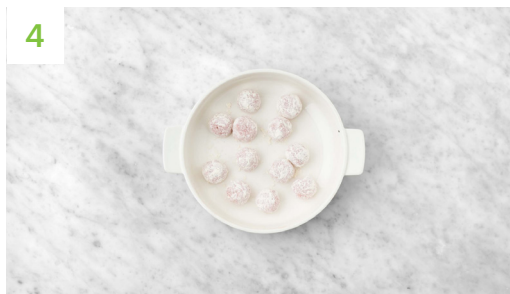
CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Cucece el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (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.



Prepara las albóndigas

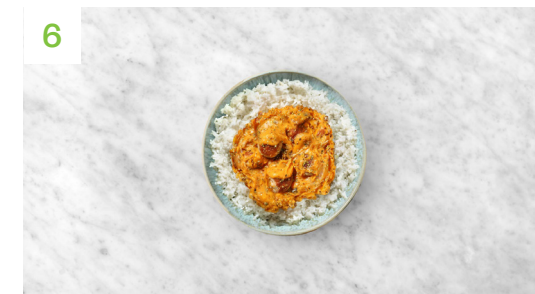
En un bol grande, agrega la **carne picada de cerdo** junto con la **harina para las albóndigas** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta**, mezcla bien y forma 6 **albóndigas** por persona. En un plato hondo, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes), luego, añade las **albóndigas** y cúbrealas.

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



Cocina las albóndigas

Limpia la sartén utilizada. En la sartén, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego medio. Agrega las **albóndigas** y cocina 5-6 min, hasta que estén doradas uniformemente y bien cocinadas en el interior. Agrega la **salsa de boniato** a la sartén y cocina a fuego medio 1-2 min, cubriendo las **albóndigas** con la **salsa**. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.

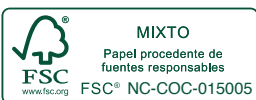


Emplata y disfruta

Sirve el **arroz** en la base de los platos y coloca encima las **albóndigas**. Cubre las **albóndigas** con la **salsa de boniato** restante y espolvorea con el **orégano** (ver cantidad en ingredientes).

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

