



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

Familia

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

20



Arroz basmati



Cebolla



Champiñones



Nata líquida



Carne de ternera picada



Caldo de ternera

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, 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	1 unidad	2 unidades
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Nata líquida 7)	200 ml	400 ml
Carne de ternera picada* 14)	250 gramos	500 gramos
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Agua	320 ml	640 ml
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	517 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3611/ 863	698/ 167
Grasas (g)	38,5	7,4
de las cuales saturadas (g)	20,7	4,0
Carbohidratos (g)	75,3	14,6
de los cuales azúcares (g)	10,4	2,0
Proteínas (g)	39,9	7,7
Sal (g)	3,0	0,6

## 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.

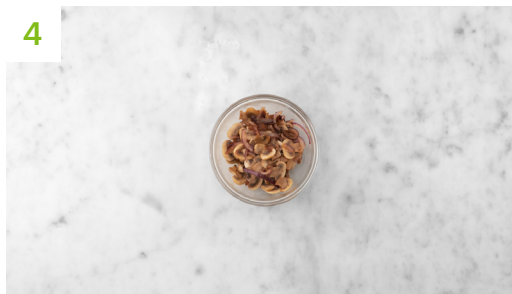
¡Recíclame!



## Cuece el arroz

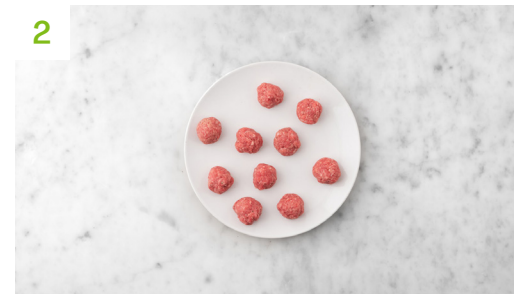
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo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



## Cocina las verduras

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **cebolla** y los **champiñones** y cocina 5-6 min, removiendo, hasta que se ablanden. **Salpimienta** y reserva  $\frac{1}{2}$  en un bol, dejando el resto en la sartén.



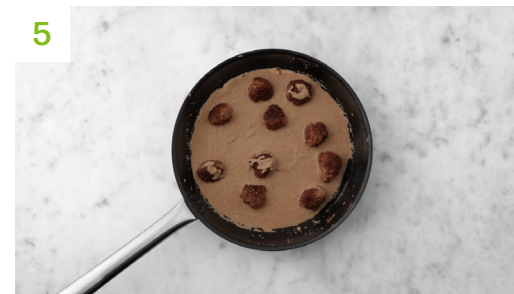
## Prepara los ingredientes

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**, divídela en dos y córtala en tiras finas. **Salpimienta** la **carne picada de ternera**, luego, forma 5 **albóndigas** por persona. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



## Fríe las albóndigas

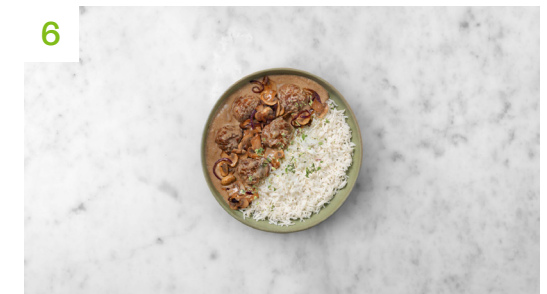
En una sartén, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego medio. Agrega las **albóndigas** y cocina 5-6 min, moviendo ocasionalmente, hasta que estén doradas uniformemente y bien cocinadas en el interior. Cuando estén listas, reserva fuera de la sartén. Retira el exceso de grasa de la sartén.



## Prepara la salsa

Añade a la sartén la **nata líquida** y el **caldo de ternera** en polvo y lleva a ebullición. Luego, baja el fuego a medio y cocina 2-3 min. **Salpimienta**. Agrega la **salsa** a la jarra medidora y tríturla 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, cubriendo las **albóndigas** con la **salsa**. Prueba y recfita de **sal** y **pimienta**.

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



## 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!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

