



Albóndigas al estilo griego

con salsa de yogur y eneldo, ensalada fresca y arroz

Familia Rápido

7



Arroz basmati



Caldo de pollo



Yogur griego



Eneldo



Carne de ternera y cerdo picada



Tomate



Rúcula

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, ajo, vinagre de vino tinto.

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



¿Buscando una receta mediterránea y rápida? Con esta receta, te ofrecemos que acerques tu cocina a las preciosas tierras griegas cuando prepares estas albóndigas con salsa de queso griego, acompañadas de una ensalada con tomate y arroz y aderezadas con una fresca salsa de yogur y eneldo.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén, ensaladera, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

| | 2P | 4P |
|--------------------------------------|---------------|----------------|
| Arroz basmati | 150 gramos | 300 gramos |
| Caldo de pollo | 1 sobre | 2 sobres |
| Yogur griego* 7) | 1 unidad | 2 unidades |
| Eneldo | ½ unidad | 1 unidad |
| Carne de ternera y cerdo picada* 14) | 200 gramos | 400 gramos |
| Tomate | 1 unidad | 2 unidades |
| Rúcula* | 50 gramos | 100 gramos |
| Agua | 320 ml | 640 ml |
| Ajo | 1 unidad | 2 unidades |
| Vinagre de vino tinto | 1 cucharadita | 2 cucharaditas |

*Conservar en la nevera

Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|--|--------------|-------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 335 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2959/ 707 | 885/ 211 |
| Grasas (g) | 47,2 | 14,1 |
| de las cuales saturadas (g) | 14,0 | 4,2 |
| Carbohidratos (g) | 69,7 | 20,8 |
| de los cuales azúcares (g) | 5,3 | 1,6 |
| Proteínas (g) | 30,4 | 9,1 |
| Sal (g) | 3,2 | 1,0 |

Alérgenos

7) Leche 14) Sulfitos.

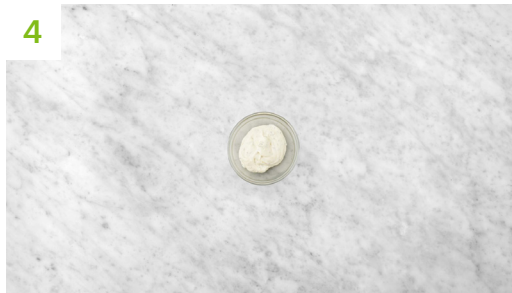
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



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) y añade el **caldo de pollo**, el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** 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 Prepara la salsa

Deshoja y pica la mitad del **eneldo** (doble para 4p). En un bol, mezcla el **yogur griego**, el **eneldo** picado, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.



2 Prepara las albóndigas

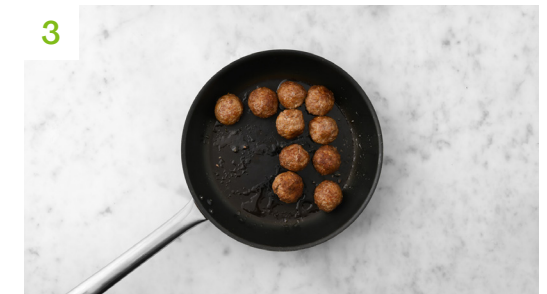
Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) En un bol grande, agrega la **carne picada mixta** y el **ajo**. **Salpimienta**, mezcla bien y forma 5 **albóndigas** por persona.

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



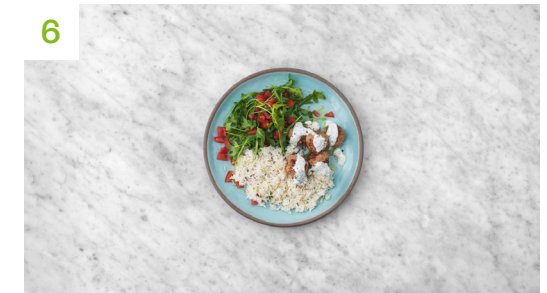
5 Prepara la ensalada

Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños. En una ensaladera, mezcla el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Luego, agrega la **rúcula** y el **tomate** y remueve.



3 Cocina las albóndigas

En una 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. Cuando estén listas, reserva fuera de la sartén. Retira el exceso de grasa de la sartén.



6 Emplata y disfruta

Adereza el **arroz** cocido con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**, luego, sírvelo en la base de los platos. A un lado, sirve la **ensalada** y, al otro lado, las **albóndigas**. Cubre las **albóndigas** con la **salsa de yogur y eneldo**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

