

# Albóndigas italianas con albahaca y salsa de tomate con mozzarella y arroz

Familia

29



Arroz basmati



Carne de ternera picada



Comino en polvo



Mozzarella italiana



Tomate cherry



Albahaca



Tomate triturado

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

Cocinando: 25 mins  
Listo en: 35 mins



¿Quién no ha crecido con unas buenas albóndigas en salsa, ese clásico que huele a cocina española de siempre? Aquí las preparamos de ternera, jugosas y tiernas, bañadas en una salsa de tomate con albahaca que recuerda a los guisos caseros. Servidas con arroz, mantienen ese espíritu hogareño tan nuestro.

## 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:

Fuente para el horno, colador, bol grande, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, plato hondo.

## Ingredientes

	2P	4P	6P
Arroz basmati	150 g	300 g	450 g
Carne de ternera picada* <b>14)</b>	250 g	500 g	750 g
Comino en polvo	½ ud	1 ud	1½ ud
Mozzarella italiana* <b>7)</b>	125 g	250 g	375 g
Tomate cherry*	125 g	250 g	375 g
Albahaca*	½ ud	1 ud	1½ ud
Tomate triturado	400 g	800 g	1200 g
Agua	320 ml	640 ml	960 ml
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	543 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3429/ 820	631/ 151
Grasas (g)	45,0	8,3
de las cuales saturadas (g)	18,6	3,4
Carbohidratos (g)	80,5	14,8
de los cuales azúcares (g)	10,4	1,9
Proteínas (g)	42,8	7,9
Sal (g)	3,1	0,6

## Alérgenos

7) Leche **14)** Sulfitos.

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



Por favor, recicla nuestros envases



## 1 Arroz en marcha

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Precalienta el horno a 200°C con la opción de gratinar.
- Llena un cazo con el **agua**, añade el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado.
- Cuando hierva, cocina a fuego medio-bajo 11-13 min, removiendo.
- Luego, retira del fuego y reserva en el cazo tapado.

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



## 4 ¡Al salseo!

- Pela y pica el **ajo**.
- Corta los **tomates cherry** por la mitad.
- Deshoja la **albahaca**.
- En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Añade los **tomates cherry** y cocina 2-3 min.
- Agrega el **tomate triturado** y lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 2 min.
- Añade la mitad de la **albahaca** y mezcla.



## 2 Da forma a las albóndigas

- En un bol grande, mezcla la **carne de ternera**, el **comino**, **sal** y **pimienta**.
  - Mezcla todo bien y forma 5 **albóndigas** por persona.
- RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



## 5 ¡Esto se calienta!

- Agrega la **salsa de tomates y albahaca** sobre las **albóndigas** en la fuente para el horno.
- Añade la **mozzarella** sobre la **salsa** y **albóndigas**.
- Hornea en el estante medio-alto 8-10 min, hasta que el **queso** se derrita.



## 3 Albóndigas al fuego

- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina las **albóndigas** 3-4 min por lado, hasta que queden doradas.
- Luego, colócalas en una fuente de horno.
- Desmenuza la **mozzarella** y ponla en un colador, de forma que pierda todo el líquido posible hasta que la uses.



## 6 ¡A la mesa!

- Sirve la fuente con las **albóndigas** en **salsa de tomates y queso mozzarella**.
- Reparte el **arroz** en platos y sirve las **albóndigas** en **salsa de tomates** encima.
- Espolvorea la **albahaca** deshojada restante.

## ¡Que aproveche!

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

