

# Albóndigas guisadas con picada de almendras con perejil fresco y verduras

Una olla

30



Almendras laminadas



Panko



Perejil



Carne de ternera  
y cerdo picada



Cebolla



Puerro



Patata



Passata de tomate



Caldo de pollo

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 45 mins



¿Sabías que la picada de almendras es un secreto de sabor muy nuestro? En Cataluña se ha usado durante siglos para enriquecer guisos, salsas y estofados, aportando textura, aroma y un toque dulce que redondea los platos. Es un recurso tradicional que refleja paciencia y cariño en la cocina catalana.

## 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:

Túrmix, bol grande, olla grande, jarra medidora, pelador.

## Ingredientes

	2P	4P	6P
Almendras laminadas <b>2) 22)</b>	15 g	30 g	45 g
Panko <b>13) 15)</b>	12½ g	25 g	37½ g
Perejil*	1 ud	2 uds	3 uds
Carne de ternera y cerdo picada* <b>14)</b>	250 g	500 g	750 g
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Puerro*	1 ud	2 uds	3 uds
Patata*	200 g	400 g	600 g
Passata de tomate	105 g	210 g	315 g
Caldo de pollo	1 ud	2 uds	3 uds
Agua	700 ml	1400 ml	2100 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	488 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2485/594	509/122
Grasas (g)	36,7	7,5
de las cuales saturadas (g)	10,7	2,2
Carbohidratos (g)	48,9	10,0
de los cuales azúcares (g)	11,7	2,4
Proteínas (g)	32,9	6,7
Sal (g)	5,0	1,0

## Alérgenos

**2)** Frutos secos **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos **15)** Trigo **22)** Almendras.

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

 ¡Recíclame!

Por favor, recicla nuestros envases



## Forma las albóndigas

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

- En una olla, tuesta a fuego medio las **almendras** y el **panko** 2 min. Retira de la olla.
- Deshoja y pica el **perejil**.
- En un bol grande, mezcla la **carne picada**, la mitad del **perejil**, **sal** y **pimienta**.
- Forma 4 **albóndigas** por persona.



## Vegetales al fuego

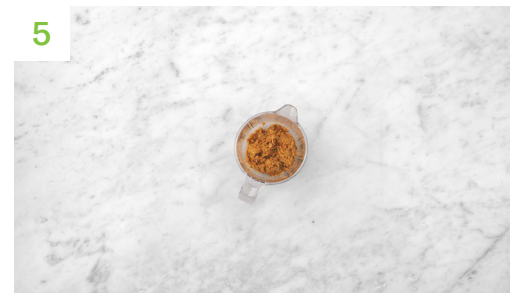
- En la olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **cebolla**, el **puerro** y **sal** y cocina 4-5 min, removiendo.
- Añade la **passata de tomate** y las **patatas** cocina 1 min.
- Agrega el **agua** y el **caldo de pollo** y cocina 20-22 min, removiendo ocasionalmente, hasta que las **patatas** estén tiernas.



## Albóndigas al fuego

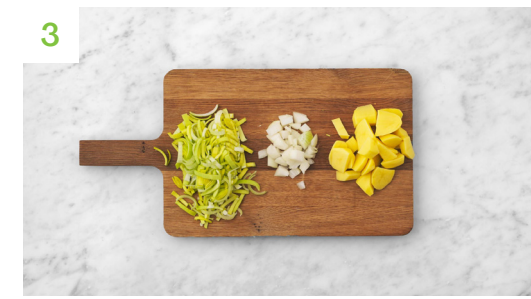
- En la olla, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego medio. Cocina las **albóndigas** 5-6 min, hasta que estén doradas uniformemente y bien cocinadas en el interior.
- Cuando estén listas, reserva fuera de la sartén.
- Retira el exceso de grasa de la olla.

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



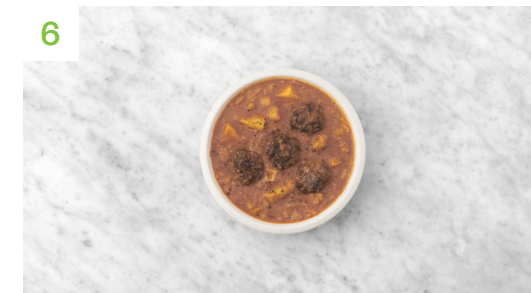
## Tritura la picada

- En la jarra medidora, agrega las **almendras**, el **panko** tostado, el **perejil** restante y un cucharón del caldo del guiso.
- Con un túrmix, tritura hasta obtener una **picada** espesa.



## Mise en place

- Pela la **cebolla** y córtala en daditos.
- Retira las raíces y el extremo verde del **puerro** y deséchalos. Córtales por la mitad a lo largo, luego, corta en medias lunas finas.
- Pela las **patatas**, luego, clava parcialmente el filo del cuchillo y rompe la **patata** en trozos medianos e irregulares.



## Listo para disfrutar

- Cuando queden 4-5 min para que las **patatas** estén listas, agrega a la olla las **albóndigas** y la **picada de almendras**.
- Mezcla, **salpimienta** y cocina los 4-5 min restantes.
- Rectifica de **sal** y **pimienta** y sirve el **guiso** en platos.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres el guiso menos espeso.

¡Que aproveche!

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

