

Albóndigas caseras de cerdo a la barbacoa con puré de patatas y brócoli salteado

<650 calorías

Cocinando: 10 min • Listo en: 35 min

11



Salsa barbacoa



Sazonador barbacoa



Caldo de pollo



Panko



Cebollino



Carne de cerdo picada



Patata



Brócoli



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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, tapa, olla mediana, bol para mezclar, sartén antiadherente, pasapurés, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Salsa barbacoa 9) 14)	2 sobres	4 sobres
Sazonador barbacoa 8)	1 sobre	2 sobres
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Cebollino	½ unidad	1 unidad
Carne de cerdo picada* 14)	250 gramos	500 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	491 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2679/ 640	546/ 131
Grasas (g)	30,3	6,2
de las cuales saturadas (g)	9,4	1,9
Carbohidratos (g)	56,6	11,5
de los cuales azúcares (g)	11,4	2,3
Proteínas (g)	31,9	6,5
Sal (g)	1,9	0,4

Alérgenos

8) Huevo **9)** Mostaza **13)** Cereales que contienen gluten
14) Sulfitos.

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

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Hierve las patatas

Precalienta el horno a 220°C. Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbreelas con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición y cocina, a fuego medio, 13-15 min o hasta que estén blandas. Pica la mitad del **cebollino** (doble para 4p). Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol pequeño, mezcla el **caldo de pollo** en polvo, la mitad de la **salsa barbacoa** y un chorrito de **agua**. Reserva.



Prepara el puré

Cuando las **patatas** estén cocinadas, escúrrelas con ayuda de un colador. Vuelve a poner las **patatas** en la olla y añade la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) o un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Con la ayuda de un pasapurés o un tenedor, aplasta las **patatas** hasta conseguir un **puré**.



Forma y cocina las albóndigas

En un bol para mezclar, agrega la **carne picada**, el **panko**, el **sazonador barbacoa**, la mitad del **cebollino** picado y la **salsa barbacoa** restante. **Salpimienta** y mezcla. Forma con las manos 5 **albóndigas** del mismo tamaño por persona. Coloca las **albóndigas** en una bandeja de horno con papel de horno. Hornea a media altura durante 10-12 min.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



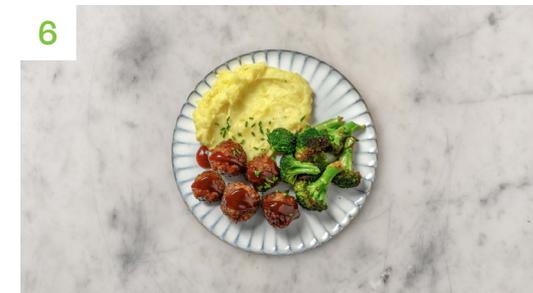
Adereza las albóndigas

Cuando las **albóndigas** estén listas, agrégalas al bol con la **salsa barbacoa**. Remueve bien, hasta que las **albóndigas** queden bien cubiertas por la **salsa**.



Cocina el brócoli

Mientras tanto, corta el tronco del **brócoli** y, luego, corta una mitad (doble para 4p) en floretes pequeños. En una sartén antiadherente, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega el **brócoli** y un chorrito de **agua**. Remueve para combinar. Cocina, tapado, 5-6 min, hasta que esté tierno. **Salpimienta** al gusto.



Emplata y disfruta

Divide el **brócoli al ajo** y el **puré de patatas** entre los platos. Encima, reparte las **albóndigas con salsa barbacoa** y cubre con la **salsa** restante. Espolvorea con el **cebollino** restante al gusto.

¡Que aproveche!