

Albóndigas en salsa con brócoli acompañadas de puré de patatas y queso italiano

Familia <650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

2



Patata



Especias italianas



Carne de ternera
y cerdo picada



Queso italiano
rallado curado



Brócoli



Caldo de ternera



Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, bol grande, olla grande, jarra medidora, bol mediano, sartén mediana, pelador, cazo.

Ingredientes

	2P	4P
Patata	400 gramos	800 gramos
Espesias italianas	½ sobre	1 sobre
Carne de ternera y cerdo picada* 14)	200 gramos	400 gramos
Queso italiano rallado curado* 7)	25 gramos	50 gramos
Brócoli	250 gramos	500 gramos
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Ajo	2 unidades	4 unidades
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Mantequilla para el puré	1 cucharada	2 cucharadas
Harina	1 cucharada	2 cucharadas
Harina para las albóndigas	15 gramos	30 gramos
Harina para la salsa	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	200 ml	400 ml
Agua de la cocción	50 ml	100 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	468 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2342/ 560	500/ 120
Grasas (g)	18,2	3,9
de las cuales saturadas (g)	8,8	1,9
Carbohidratos (g)	40,8	8,7
de los cuales azúcares (g)	5,0	1,1
Proteínas (g)	30,6	6,5
Sal (g)	3,1	0,7

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.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?

Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Cuece las patatas

Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbreles con abundante **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición y cocina, a fuego medio, 13-15 min o hasta que estén blandas. Cuando las **patatas** estén cocinadas, reserva el **agua de la cocción** (ver cantidad en ingredientes) en un bol. Luego, escúrrelas con ayuda de un colador y devuélvelas a la olla.



Termina el puré

En la olla de las **patatas**, agrega el **queso rallado**, el **agua de la cocción**, un chorrito de **aceite** y, de forma opcional, la **mantequilla para el puré** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** al gusto y, con la ayuda de un pasapurés o un tenedor, aplasta las **patatas** hasta conseguir un **puré**. Llena un cazo con abundante **agua** y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Cuando hierva, agrega el **brócoli** y cocina 4-5 min. Una vez cocido, escurre y reserva.



Adereza la carne

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol grande, agrega el **ajo**, ¼ de las **especies italianas** (doble para 4p), la **harina para las albóndigas** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimenta**. Agrega la **carne picada**, mezcla bien y forma 5 **albóndigas** por persona. En un plato, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y reboza bien las **albóndigas**.



Prepara la salsa

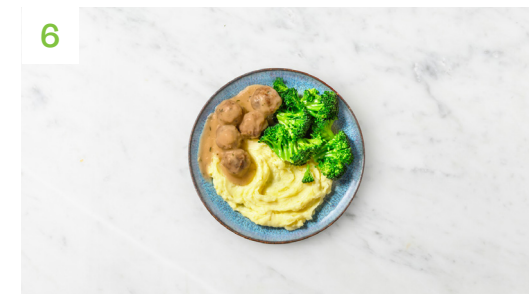
Calienta la sartén de las **albóndigas** a fuego medio-bajo y añade la **mantequilla** y la **harina para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambas). Cocina 2 min. Luego, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), la mitad de las **especies italianas** restantes (doble para 4p) y el **caldo de ternera** en polvo y cocina 2-3 min a fuego medio, hasta que la **salsa** reduzca. Agrega las **albóndigas** y cocina 1 min más.



Cocina las albóndigas

Calienta una sartén a fuego medio-alto con un chorrito de **aceite** y fríe las **albóndigas** durante 6-7 min, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Una vez listas, retira de la sartén y reserva. Mientras tanto, corta el **brócoli** por la mitad y retira el tallo. Luego, corta una mitad (doble para 4p) en floretes pequeños.

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



Emplata y disfruta

Una vez que la **salsa** se haya reducido, retira del fuego. Reparte el **puré de patatas y queso** entre la base de los platos y sirve las **albóndigas** y la **salsa** encima. Sirve los **floretes de brócoli** a un lado, **salpimenta** y añade un chorrito de **aceite de oliva**.

¡Que aproveche!