

Albóndigas de ternera en salsa de setas con cebolla caramelizada y arroz basmati

Familia

Cocinando: 30 min • Listo en: 35 min

7



Arroz basmati



Cebolla



Champiñones



Nata líquida



Cebollino



Carne de ternera picada



Caldo de ternera

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, bol para mezclar, sartén, plato hondo, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Nata líquida* 7)	250 gramos	500 gramos
Cebollino*	½ unidad	1 unidad
Carne de ternera picada* 14)	250 gramos	500 gramos
Caldo de ternera	1 sobre	2 sobres
Agua	320 ml	640 ml
Harina para las albóndigas	20 gramos	40 gramos
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	526g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2983/ 713	568/ 136
Grasas (g)	23,1	4,4
de las cuales saturadas (g)	13,0	2,5
Carbohidratos (g)	73,6	14,0
de los cuales azúcares (g)	9,5	1,8
Proteínas (g)	40,4	7,7
Sal (g)	0,9	0,2

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!

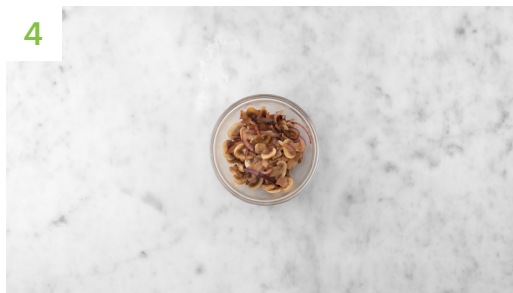
¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Cuece el arroz

Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **arroz** y **sal** al gusto. 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** con la ayuda de un tenedor para separar los granos 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.



Cocina las verduras

Limpia los **champiñones** con un paño húmedo y córtalos en rodajas finas. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Calienta la sartén a fuego medio con un chorrito de **aceite**. Luego, agrega la **cebolla** y los **champiñones** y cocina durante 5-6 min o hasta que las **verduras** se ablanden. **Salpimienta** al gusto. Una vez estén listas, reserva ⅓ en un bol, dejando el resto en la sartén.



Prepara las albóndigas

En un bol, mezcla la **carne de ternera**, la **harina para las albóndigas** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimienta**. Forma 5 **albóndigas** por persona. En un plato hondo, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y reboza las **albóndigas**, de forma que queden bien cubiertas.

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



Prepara la salsa

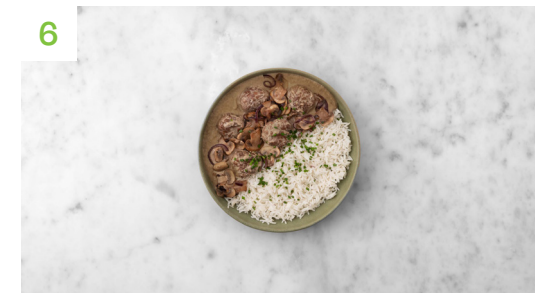
Añade a la sartén la **nata líquida** y el **caldo de ternera** en polvo y lleva a ebullición. Luego, baja el fuego a medio y cocina durante 2-3 min. **Salpimienta**. Agrega la **salsa** a una jarra medidora y tríturala con ayuda de un túrmix, hasta que quede suave y homogénea. Vuelve a poner la **salsa** en la sartén y agrega las **albóndigas**. Cocina todo junto a fuego medio 2-3 min más.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Fríe las albóndigas

En una sartén, calienta a fuego medio un chorrito generoso de **aceite**. Una vez caliente, cocina las **albóndigas** 4-6 min, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Reserva fuera de la sartén.



Emplata y disfruta

Pica finamente la mitad del **cebollino** (doble para 4p). Sirve el **arroz basmati** en un lado de los platos y agrega las **albóndigas** en **salsa de setas** al otro lado. Coloca los **champiñones** y la **cebolla** reservada sobre las **albóndigas** y espolvorea el plato con **cebollino** picado al gusto.

¡Que aproveche!