



Albóndigas veganas en salsa de cacahuete

con leche de coco y fideos udon

Vegano **Fácil y rápido** **Picante opcional** • Solo con una sartén

Cocinando: 15 min • Listo en: 20 min

10



Carne picada vegana



Fideos udon



Leche de coco



Chili en escamas



Mantequilla de cacahuete



Lima

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Bol, sartén grande, jarra medidora, papel de cocina, plato, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Carne picada vegana*	250 gramos	500 gramos
Fideos udon 13)	300 gramos	600 gramos
Leche de coco	200 gramos	400 gramos
Chili en escamas	1 sobre	1 sobre
Mantequilla de cacahuete 1)	30 gramos	60 gramos
Lima	1 unidad	1 unidad
Agua	400 ml	800 ml
Harina	40 gramos	80 gramos
Harina para las albóndigas	20 gramos	40 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	442 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3322/ 794	752/ 180
Grasas (g)	36,2	8,2
de las cuales saturadas (g)	18,8	4,3
Carbohidratos (g)	72,2	16,4
de los cuales azúcares (g)	4,7	1,1
Proteínas (g)	39,5	9,0
Sal (g)	1,4	0,3

Alérgenos

1) Cacahuete **13)** Cereales que contienen gluten.

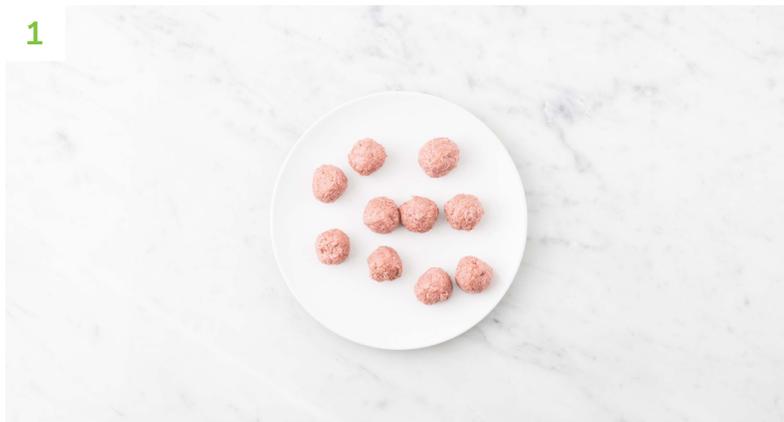
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

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



1



Prepara las albóndigas

En un bol, pon la **carne picada vegana**, la **harina para las albóndigas** (ver cantidad en ingredientes) y **salpimenta** al gusto. Mezcla todo bien. Forma **5 albóndigas** por persona. En un plato, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cubre las **albóndigas**.

3



Prepara la salsa

Pon de nuevo la sartén a calentar a fuego medio con la **leche de coco**, la **mantequilla de cacahuete** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Lleva a ebullición y, luego, baja el fuego y cocina durante 2-3 min, hasta que se reduzca un poco la **salsa**. Mezcla bien la **salsa** con ayuda de una varillas. Añade los **fideos udon** y cocina 2 min, removiendo para que se separen. Luego, agrega las **albóndigas** y cocina 1-2 min más.

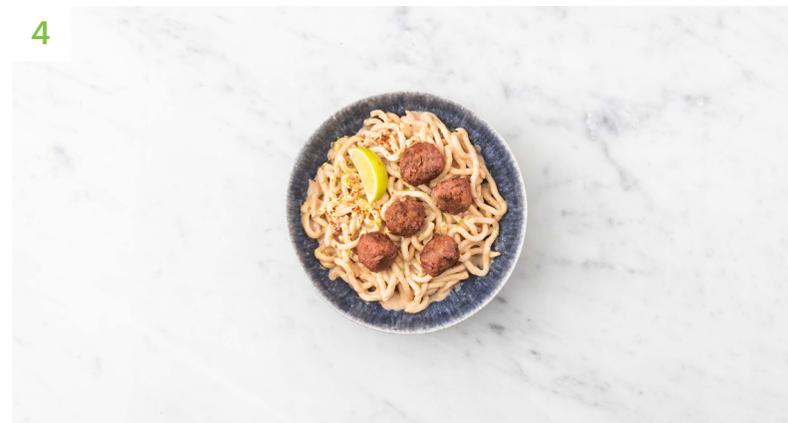
2



Fríe las albóndigas

Pon una sartén a calentar a fuego medio con un chorrito generoso de **aceite**. Una vez esté caliente, añade las **albóndigas** y fríelas a fuego medio durante 3-4 min, hasta que queden doradas. Retira y reserva en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de grasa.

4



Emplata y disfruta

Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p) y agrégala a la sartén. Luego, corta la **lima** en gajos. Sirve los **fideos udon** con las **albóndigas veganas** en un plato hondo. Espolvorea **chili en escamas** al gusto y sirve los gajos de **lima** a un lado para exprimir al gusto.

CONSEJO: Exprimir zumo de lima sobre el plato potenciará su sabor.

¡Que aproveche!