Albóndigas vegetarianas en salsa de zanahoria

con puré de patata y perejil fresco

Vegetariano

Cocinando: 35 min • Listo en: 35 min

8

Carne picada vegana

Zanahoria

Cebolla

Caldo vegetal

Nata líquida

Perejil

Patata

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Túrmix, bol grande, olla grande, jarra medidora, cazo, pelador, plato, pasapurés.

Ingredientes

	2P	4P
Carne picada vegana*	250 gramos	500 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal **10)**	1 sobre	2 sobres
Nata líquida* **7)**	250 gramos	500 gramos
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Patata	400 gramos	800 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	50 ml	100 ml
Mantequilla	2 cucharadas	4 cucharadas
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas
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	**606 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	2768/ 661	457/ 109
Grasas (g)	25,0	4,1
de las cuales saturadas (g)	11,9	2,0
Carbohidratos (g)	61,1	10,1
de los cuales azúcares (g)	12,7	2,1
Proteínas (g)	33,5	5,5
Sal (g)	2,1	0,3

Alérgenos

7) Leche **10)** Apio.

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.

¡Recíclame!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® C007472

1

Hierve las patatas

Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En un cazo, agrega las **patatas**, cúbrelas 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. Pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p). Pela y corta la **zanahoria** en rodajas finas. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).

2

Frie las albóndigas

En un bol grande, añade la **carne picada vegana**, la mitad del **perejil** picado y la **harina para las albóndigas** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y mezcla bien. Forma 5 **albóndigas** por persona. En un plato, añade la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y reboza las **albóndigas**. En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega las **albóndigas vegetarianas** y cocina 4-5 min o hasta que se doren. Retíralas de la olla y reserva.

3

Prepara la salsa

En la misma olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega la **cebolla** y cocina durante 4 min, hasta que quede transparente. Añade la **zanahoria** y cocina 1 min más. Luego, añade el **caldo vegetal** en polvo, 200 ml de **nata líquida** (doble para 4p) y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Deja cocinar durante 15-20 min o hasta que las **zanahorias** estén tiernas.

4

Prepara el puré

Cuando las **patatas** estén cocinadas, escúrrelas con ayuda de un colador. Vuelve a poner las **patatas** en el cazo y añade la **nata líquida** restante, **sal**, **pimienta** y, de forma opcional, la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes). Con la ayuda de un pasapurés o un tenedor, aplasta las **patatas** hasta conseguir un **puré**.

5

Tritura la salsa

Una vez las **zanahorias** estén listas, tritúralas con la ayuda de un túrmix en la misma olla. Luego, pon a calentar la olla con la **salsa** a fuego medio y agrega las **albóndigas**. Cocina durante 2-3 min.

6

Emplata y disfruta

Sirve las **albóndigas vegetarianas** con la **salsa de zanahoria** en platos y acompaña con el **puré de patatas** a un lado. Decora con el **perejil** restante al gusto.

¡Que aproveche!