

# Albóndigas de cerdo con salsa de chipotle

acompañadas de quinoa y calabacín con aderezo cítrico

<650 calorías **Picante**

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

11



Quinoa



Carne de cerdo picada



Pasta chipotle



Comino en polvo



Chalota



Queso crema



Caldo de pollo



Lima



Calabacín

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Plato hondo, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana, bol para mezclar, pelador, varillas, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Carne de cerdo picada* <b>14)</b>	250 gramos	500 gramos
Pasta chipotle <b>11) 13) 14)</b>	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Chalota	1 unidad	2 unidades
Queso crema* <b>7)</b>	1 paquete	2 paquetes
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Lima	1 unidad	2 unidades
Calabacín*	½ unidad	1 unidad
Agua	200 ml	400 ml
Agua para la salsa	200 ml	350 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	1 cucharada	2 cucharadas
Harina para las albóndigas	5 gramos	10 gramos
Harina para la salsa	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	381 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2615/ 625	687/ 164
Grasas (g)	28,5	7,5
de las cuales saturadas (g)	9,1	2,4
Carbohidratos (g)	47,2	12,4
de los cuales azúcares (g)	6,9	1,8
Proteínas (g)	32,5	8,5
Sal (g)	1,9	0,5

## Alérgenos

**7)** Leche **11)** Soja **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!

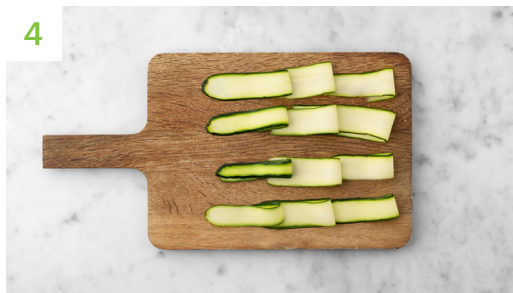
¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



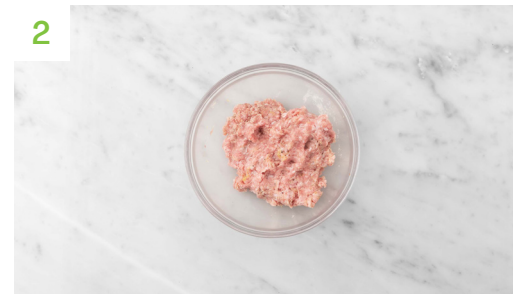
## Cocina la quinoa

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



## Combina la quinoa y el calabacín

Ralla la piel de media **lima** (doble para 4p) y corta la **lima** en gajos. Divide el **calabacín** en dos y, con la ayuda de un pelador, haz cintas a lo largo de una mitad (doble para 4p). En un bol, agrega las cintas de **calabacín**, la mitad de la ralladura de **lima**, el zumo de media **lima** (doble para 4p), el **comino** restante y un chorrito de **aceite**. Cuando la **quinoa** esté lista, agrégala también al bol, **salpimienta** y mezcla para integrar los ingredientes.



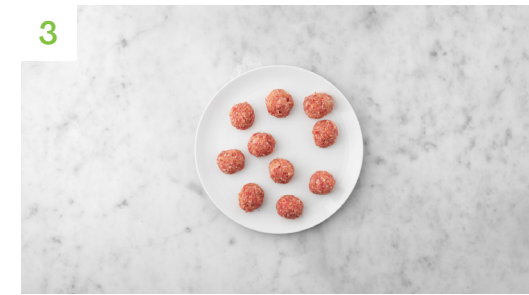
## Adereza y prepara la carne

Pela y pica la **chalota**. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol grande, agrega la **carne picada de cerdo**, la **chalota**, el **ajo**, la mitad del **comino** en polvo y la **harina para las albóndigas** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y mezcla bien. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



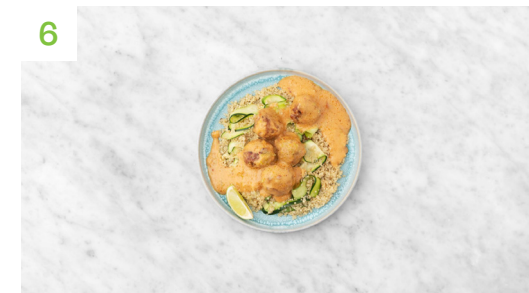
## Prepara la salsa

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **harina para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min, mientras remueves con varillas. Agrega el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes), la **salsa chipotle** y el **caldo de pollo** en polvo y lleva a ebullición. Luego, cocina 2-3 min a fuego medio-alto, hasta que la **salsa** espese. Agrega el **queso crema** y mezcla con ayuda de las varillas. **Salpimienta**.



## Prepara y cocina las albóndigas

Con las manos, forma 5 **albóndigas** por persona. En un plato hondo, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y, luego, cubre las **albóndigas**. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega las **albóndigas** y cocina 5-6 min, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Cuando estén listas, reserva fuera de la sartén. Retira el exceso de grasa de la sartén.



## Emplata y disfruta

Agrega las **albóndigas** a la sartén con la **salsa** y cocina a fuego medio durante 2-3 min más, removiendo para que las **albóndigas** queden cubiertas por la **salsa**. Sirve la **quinoa** con **calabacín** y **aderezo cítrico** en la base de los platos y coloca las **albóndigas** con **salsa** encima. Exprime **zumo de lima** al gusto sobre las **albóndigas**. Agrega ralladura de **lima** al gusto sobre el plato.

¡Que aproveche!