



Albóndigas de cerdo en salsa casera de boniato acompañadas de arroz basmati

Familia

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

5



Carne de cerdo picada



Boniato



Cebolla



Nata líquida



Caldo vegetal



Arroz basmati

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, plato hondo, túrmix, bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Carne de cerdo picada* 14)	250 gramos	500 gramos
Boniato	200 gramos	400 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Nata líquida* 7)	125 gramos	250 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Agua para la salsa	200 ml	400 ml
Agua para el arroz	320 ml	640 ml
Harina para las albóndigas	10 gramos	20 gramos
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	450 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3490/ 834	776/ 186
Grasas (g)	31,1	6,9
de las cuales saturadas (g)	12,0	2,7
Carbohidratos (g)	88,4	19,7
de los cuales azúcares (g)	8,9	2,0
Proteínas (g)	31,6	7,0
Sal (g)	1,5	0,3

Alérgenos

7) Leche **10)** Apio **14)** Sulfitos

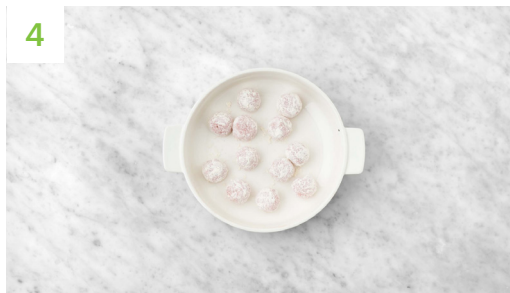
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



Saltea las verduras

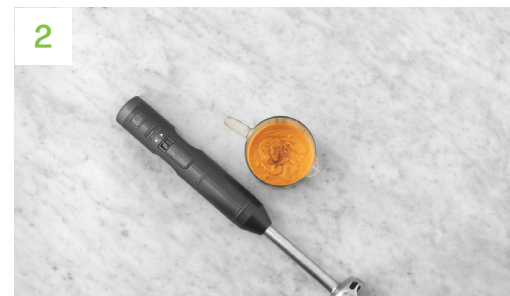
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela el **boniato** y córtalo por la mitad. Luego, corta en dados de 1-2 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** y el **boniato** y una pizca de **sal** y cocina 5-6 min, removiendo frecuentemente, hasta que el **boniato** se ablande.



Prepara las albóndigas

En un bol grande, agrega la **carne picada de cerdo** junto con la **harina para las albóndigas** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimentada**, mezcla bien y forma 6 **albóndigas** por persona. En un plato hondo, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes), luego, añade las **albóndigas** y cúbre las ligeramente.

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



Prepara la salsa de boniato

En la sartén, agrega la mitad de la **nata líquida** (doble para 4p), el **caldo vegetal** en polvo y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes). Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio durante 12-13 min, moviendo regularmente, hasta que el **boniato** esté tierno. Cuando esté tierno, coloca el contenido de la sartén en una jarra medidora y, con ayuda de un túrmix, tritura hasta conseguir una **salsa** lisa. **Salpimentada** al gusto.



Cocina las albóndigas

Limpia la sartén utilizada. En la sartén, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego medio. Agrega las **albóndigas** y cocina 5-6 min, hasta que estén doradas uniformemente y bien cocinadas en el interior. Agrega la **salsa de boniato** a la sartén y calienta a fuego medio, cubriendo las **albóndigas** con la **salsa**. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.

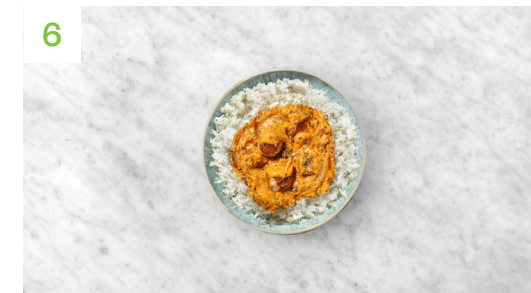
CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Cucece el arroz

Llena un cazo con el **agua para el arroz** (ver cantidad en ingredientes), añade el **arroz** y **sal** al gusto y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y deja cocinar 11-13 min, removiendo ocasionalmente. 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.



Emplata y disfruta

Sirve el **arroz basmati** en la base de los platos y coloca encima las **albóndigas**. Cubre las albóndigas con la **salsa de boniato** restante y espolvorea con el **orégano** (ver cantidad en ingredientes).

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

