

Albóndigas de cerdo con salsa de chipotle acompañadas de quinoa tricolor y calabacín con aderezo cítrico

Picante

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

5



Carne de cerdo picada



Pasta chipotle



Comino en polvo



Chalota



Queso crema



Caldo de pollo



Calabacín



Limón



Quinoa tricolor

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



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, pelador, varillas, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Carne de cerdo picada* 14)	250 gramos	500 gramos
Pasta chipotle 11) 13) 14)	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Limón	½ unidad	1 unidad
Quinoa tricolor	150 gramos	300 gramos
Agua	300 ml	600 ml
Agua para la salsa	250 ml	500 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	2 cucharadas	4 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	506 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3356/ 802	664/ 159
Grasas (g)	31,6	6,3
de las cuales saturadas (g)	9,4	1,9
Carbohidratos (g)	65,1	12,9
de los cuales azúcares (g)	7,4	1,5
Proteínas (g)	36,5	7,2
Sal (g)	2,1	0,4

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.

¡Recíclame!



1 Adereza y prepara la carne

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica la **chalota**. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol grande, agrega la **carne picada de cerdo**, la **chalota**, el **ajo** y la mitad del **comino** en polvo. **Salpimenta** y mezcla bien.

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



2 Prepara y cocina las albóndigas

Con las manos, forma 5 **albóndigas** por persona. 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.



3 Cocina la quinoa

En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), una pizca de **sal** y la **quinoa tricolor**. 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.



4 Combina la quinoa y el calabacín

Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p) y córtalo en 4 gajos. Haz cintas a lo largo del **calabacín** con un pelador, hasta llegar a las semillas. En un bol, agrega las cintas de **calabacín**, la mitad de la ralladura de **limón**, el zumo de ¼ del **limón** (doble para 4p), el **comino** restante y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y remueve. Corta el interior del **calabacín** en dados y agrégalos al cazo de la **quinoa** cuando esté lista. **Salpimenta**.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior y amarilla de la piel, sin llegar a la parte blanca.



5 Prepara la salsa

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 1 min, mientras remueves con varillas. Añade el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes), la **pasta de 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. **Salpimenta**.

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



6 Emplata y disfruta

Agrega las **albóndigas** a la sartén con la **salsa** y cocina a fuego medio durante 1-2 min más, cubriendo las **albóndigas** con la **salsa**. Sirve la **quinoa tricolor** con **calabacín** en la base de los platos y cubre con las **cintas de calabacín** con **aderezo cítrico**. Coloca las **albóndigas** con **salsa** encima y exprime **zumo de limón** al gusto sobre las **albóndigas**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

