

Albóndigas con salsa de calabacín y cilantro sobre bulgur con maíz dulce

Familia

Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

8



Carne de ternera
y cerdo picada



Calabacín



Cilantro



Maíz dulce



Bulgur



Nata líquida



Caldo vegetal

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Túrmix, bol grande, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Carne de ternera y cerdo picada* 14)	200 gramos	400 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Cilantro	1 unidad	2 unidades
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Bulgur 13)	120 gramos	240 gramos
Nata líquida 7)	200 ml	400 ml
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	1 cucharada	2 cucharadas
Agua	250 ml	500 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

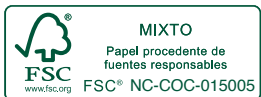
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	570 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3506/ 838	616/ 147
Grasas (g)	34,7	6,1
de las cuales saturadas (g)	18,8	3,3
Carbohidratos (g)	65,9	11,6
de los cuales azúcares (g)	9,3	1,6
Proteínas (g)	35,4	6,2
Sal (g)	3,6	0,6

Alérgenos

7) Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten
14) Sulfitos.

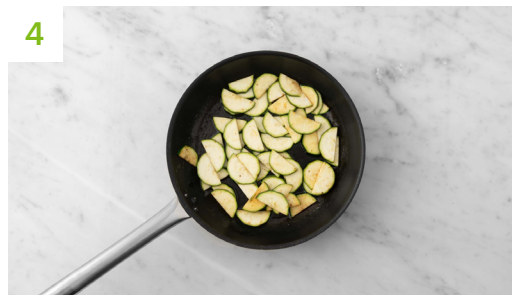
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



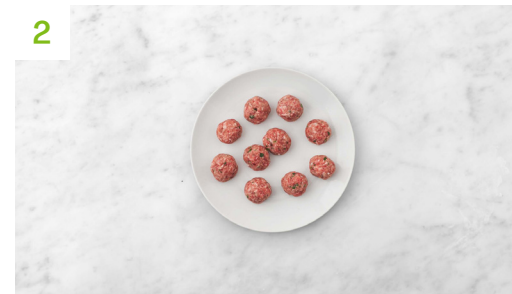
Cuece el bulgur

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Luego, agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo. Cuando hierva, reduce a fuego medio y cocina 4 min. Retira del fuego, tapa el cazo y deja reposar durante 10 min. Cuando esté listo, remueve con un tenedor para separar el **bulgur**.



Saltea el calabacín

Mientras tanto, retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 0,5-1 cm. Cuando hayas retirado las **albóndigas** de la sartén, agrega en la sartén un chorrito de **aceite** y los **tallos del cilantro**. Calienta a fuego medio y cocina 1 min. Luego, agrega el **calabacín** y cocina 4-5 min más, removiendo ocasionalmente, hasta que quede tierno.



Prepara las albóndigas

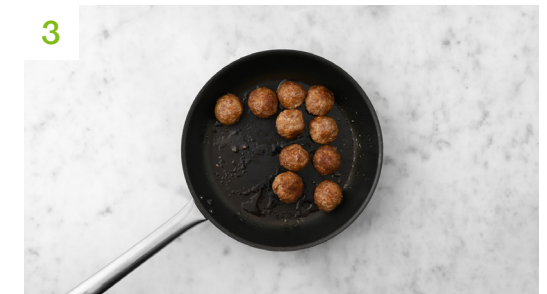
Deshoja y pica el **cilantro**. Pica los tallos y reservalos hasta el paso 4. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol, mezcla la **carne picada**, el **ajo**, la mitad del **cilantro** picado, la **harina** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta**. Luego, forma 5 **albóndigas** por persona.

CONSEJO: Puedes cubrir ligeramente las albóndigas con harina para que queden más crujientes al freirlas.



Prepara la salsa

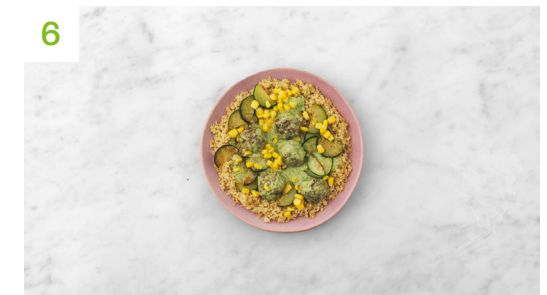
Cuando el **calabacín** esté tierno, reserva la mitad en un bol. En una jarra medidora, agrega el **calabacín** salteado restante, la **nata líquida** y el **cilantro** picado restante. Con un túrmix, tritura hasta obtener una **salsa de calabacín** homogénea y cremosa. Agrega la **salsa** a la sartén y lleva a ebullición. Añade las **albóndigas** y cocina a fuego medio 1-2 min, cubriéndolas con la **salsa**. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



Cocina las albóndigas

En una 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. Cuando estén listas, reserva fuera de la sartén. Retira el exceso de grasa de la sartén.

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



Emplata y disfruta

Adereza el **bulgur** con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Escurre el **maíz dulce**. Sirve el **bulgur** en la base de los platos y coloca encima las **albóndigas** en **salsa de calabacín**. Acaba el plato agregando el **maíz** y el **calabacín** salteado reservado.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

