

Koftas de ternera con harissa

acompañadas de cuscús con pimiento y salsa de yogur

Picante

18



Pimiento



Limón



Menta



Panko



Carne de ternera picada



Caldo de pollo



Cuscús



Yogur griego



Mezcla de especias
Harissa

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 40 mins



Las “koftas” son bolas de carne picada mezcladas con especias típicas de la gastronomía de Oriente Medio y el centro de Asia. En Turquía, donde este plato es muy popular, existen hasta 291 tipos de koftas diferentes y, desde HelloFresh, hemos decidido añadir una más a la lista para que puedas disfrutar desde tu propia cocina.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno, bol grande, sartén mediana, bol para mezclar, papel film, bol pequeño, cazo pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Limón	½ unidad	1 unidad
Menta	½ unidad	1 unidad
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Carne de ternera picada* 14)	250 gramos	500 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Mezcla de especias Harissa	1 sobre	2 sobres
Ajo	2 unidades	4 unidades
Agua	50 ml	100 ml
Agua para el cuscús	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

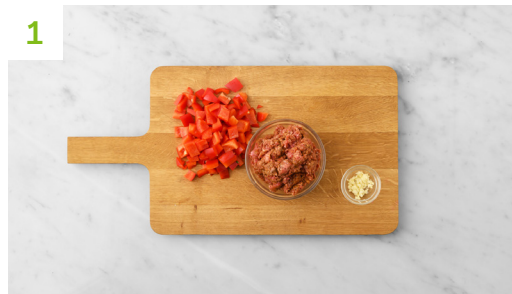
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	403 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3184/ 761	791/ 189
Grasas (g)	39,9	9,9
de las cuales saturadas (g)	14,1	3,5
Carbohidratos (g)	74,3	18,5
de los cuales azúcares (g)	10,6	2,6
Proteínas (g)	39,6	9,8
Sal (g)	3,3	0,8

Allergens

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

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



Prepara los ingredientes

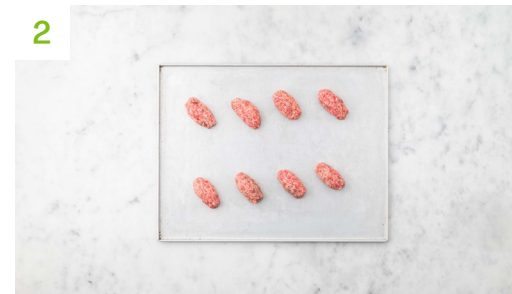
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta el **pimiento** en dados de 1 cm. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol, mezcla la mitad de las **especias harissa**, la mitad del **ajo**, el **panko**, el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y la **carne de ternera**.

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



Cocina el pimiento

En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo** restante. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, agrega el **pimiento**, **salpimenta** y cocina 5-6 min, removiendo ocasionalmente. Mientras el **pimiento** se cocina, mezcla en un bol pequeño el **yogur griego** y las **especias harissa** restantes.



Forma y cocina las koftas

Salpimenta la **carne** y mezcla bien. Con tus manos, forma 4 bolas de **carne** por persona. Luego, dales una forma ovalada y aplasta ligeramente. Coloca las **koftas de ternera** en una bandeja de horno. Hornea las **koftas** en la parte superior del horno durante 15-20 min, deben quedar doradas por fuera y cocidas en el interior.

CONSEJO: Puedes agregar un poco de aceite en tus manos para facilitar el proceso de formar las koftas.



Adereza el cuscús

Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p). Deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p). Cuando esté cocinado, vuelve a poner el **cuscús** en el cazo. Agrega la **ralladura de limón**, la **menta** picada, el **pimiento** y un chorrito de zumo de **limón** al cazo con el **cuscús**. Mezcla bien, hasta que el **cuscús** quede bien aderezado.

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



Cocina el cuscús

En un cazo, agrega el **agua para el cuscús** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo de pollo** en polvo y lleva a ebullición, removiendo ocasionalmente. En un bol grande, agrega el **cuscús**, un chorrito de **aceite** y **salpimenta**. Mezcla bien. Cuando el **caldo** hierva, agrégalo al bol y tapa con papel film o un plato llano. Déjalo reposar 5 min para que el **cuscús** absorba el **caldo**. Luego, remueve con un tenedor para separar el **cuscús**.



Emplata y disfruta

Sirve el **cuscús** en un lado de los platos y emplata las **koftas de ternera** al otro lado. Cubre las **koftas** con la **salsa de yogur** con **harissa** y espolvorea las hojas de **menta** restantes a tu gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

