



# Albóndigas al estilo griego

con salsa de yogur y eneldo, ensalada fresca y arroz

Familia Rápido

6



Arroz basmati



Caldo de pollo



Yogur griego



Eneldo



Carne de ternera y cerdo picada



Tomate



Rúcula

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

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 25 mins



¿Buscando una receta mediterránea y rápida? Con esta receta, te ofrecemos que acerques tu cocina a las preciosas tierras griegas cuando prepares estas albóndigas con salsa de queso griego, acompañadas de una ensalada con tomate y arroz y aderezadas con una fresca salsa de yogur y eneldo.

## 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:

Colador, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén, ensaladera, bol pequeño, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Arroz basmati	150 gramos	300 gramos
Caldo de pollo	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Eneldo	½ unidad	1 unidad
Carne de ternera y cerdo picada* 14)	200 gramos	400 gramos
Tomate	1 unidad	2 unidades
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Agua	320 ml	640 ml
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	335 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2958/ 707	884/ 211
Grasas (g)	47,6	14,2
de las cuales saturadas (g)	14,1	4,2
Carbohidratos (g)	64,3	19,2
de los cuales azúcares (g)	5,3	1,6
Proteínas (g)	30,0	9,0
Sal (g)	3,2	1,0

## Allergens

7) Leche 14) Sulfitos.

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

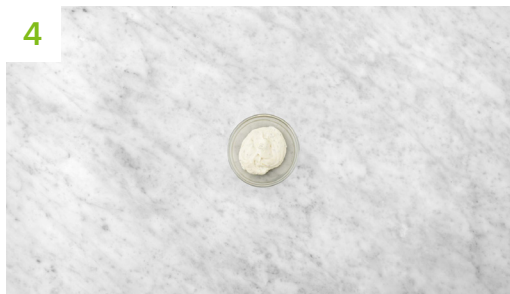
¡Recíclame!



### 1 Cuece el arroz

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Llena un cazo con el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y añade el **caldo de pollo**, el **arroz** y **sal** y lleva a ebullición con el cazo tapado. Cuando hierva, baja a fuego medio-bajo y tapa el cazo. Deja cocinar 11-13 min y remueve de vez en cuando. Una vez cocinado, remueve el **arroz** 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.



### 4 Prepara la salsa

Deshoja y pica la mitad del **eneldo** (doble para 4p). En un bol, mezcla el **yogur griego**, el **eneldo** picado, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.



### 2 Prepara las albóndigas

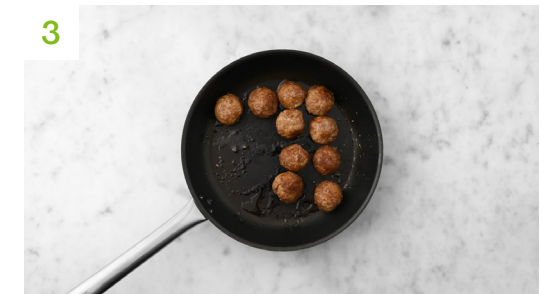
Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes) En un bol grande, agrega la **carne picada mixta** y el **ajo**. **Salpimienta** y mezcla bien. Forma **5 albóndigas** por persona.

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



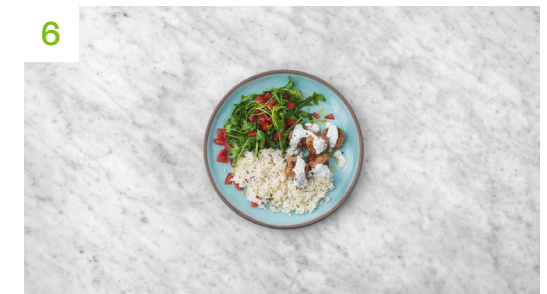
### 5 Prepara la ensalada

Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños. En una ensaladera, mezcla el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Luego, agrega la **rúcula** y el **tomate** y remueve.



### 3 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.



### 6 Emplata y disfruta

Adereza el **arroz** cocido con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**, luego, sírvelo en la base de los platos. A un lado, sirve la **ensalada** y, al otro lado, las **albóndigas**. Cubre las **albóndigas** con la **salsa de yogur y eneldo**.

¡Que aproveche!

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

