

Bocadillo de albóndigas con pesto calabrese acompañado con patatas al pecorino y rúcula

21



Baguette



Passata de tomate



Cebolla



Patata



Pecorino



Carne de cerdo picada



Rúcula



Pesto calabrese

Cocinando: 30 mins
Listo en: 30 mins



Seguro que conoces el pesto de albahaca, pero ¿habías probado el pesto calabrese? Es una variante regional del pesto italiano, que se distingue por la adición de ingredientes como pimientos rojos picantes, creando una salsa vibrante y ligeramente picante. Esta mezcla refleja los sabores intensos del sur de Italia y es popular para condimentar una variedad de platos.

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

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 con papel de horno, bol grande, jarra medidora, sartén con tapa.

Ingredientes

	2P	4P
Baguette 13)	2 unidades	4 unidades
Passata de tomate	210 gramos	420 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Patata	400 gramos	800 gramos
Pecorino* 7)	40 gramos	80 gramos
Carne de cerdo picada* 14)	250 gramos	500 gramos
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Pesto calabrese 10)	60 gramos	120 gramos
Agua	50 ml	100 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas
Harina	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	671 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4155/	620/
Grasas (g)	63,3	9,4
de las cuales saturadas (g)	15,5	2,3
Carbohidratos (g)	97,0	14,5
de los cuales azúcares (g)	12,1	1,8
Proteínas (g)	40,7	6,1
Sal (g)	3,6	0,5

Allergens

7) Leche **10)** Apio **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!



Hornea las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Corta las **patatas** por la mitad a lo largo, luego, corta en gajos de 1-2 cm. Colócalos en una bandeja de horno con papel de horno y agrega el **pecorino**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y mezcla. Hornea 20-25 min o hasta que las **patatas** estén doradas. Da la vuelta a mitad de cocción.



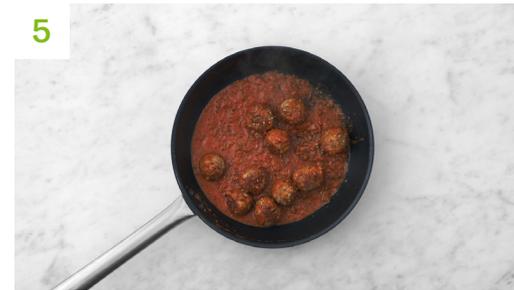
Prepara la salsa

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** y **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente. Luego, añade la **passata de tomate**, el **azúcar** y el **agua** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y remueve. **Salpimenta** y cocina todo junto, con la tapa puesta, 5-6 min. Remueve ocasionalmente.



Prepara las albóndigas

En un bol grande, agrega la **carne picada de cerdo** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y mezcla bien. Forma 5 **albóndigas** por persona. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



Termina la salsa y tuesta el pan

Cuando la **salsa** esté lista, agrega a la sartén el **pesto calabrese** y un chorrito de **agua**. Mezcla con una espátula y agrega las **albóndigas**. Cocina a fuego medio 1 min más, cubriendo las **albóndigas** con la **salsa**. Corta las **baguettes** a lo largo sin llegar hasta el final, de manera que puedas abrirlas. Luego, tuéstalas en el horno 4-5 min, hasta que estén doradas.

CONSEJO: Puedes utilizar una tostadora para tostar el pan si lo prefieres.



Fríe 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.



Emplata y disfruta

En una ensaladera, agrega la **rúcula** y aliña con **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla para que quede bien aderezada. Reparte las **albóndigas** en **salsa calabrese** entre las **baguettes** y agrega encima **rúcula** aliñada al gusto. Sirve los **bocadillos** en platos y acompaña con las **patatas**. Añade la **rúcula** aliñada restante a un bol y sírvela como acompañamiento.

¡Que aproveche!

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

