

Salchichas encebolladas con patatas al eneldo y calabacín salteado

Familia

7



Salchichas de cerdo



Eneldo



Mayonesa



Cebolla



Patata



Calabacín

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

Cocinando: 35 mins
Listo en: 35 mins



Si te llaman la atención los colores de este plato, espérate a probar la combinación de sabores y el contraste de texturas que lo componen. Las salchichas encebolladas se sirven junto al calabacín salteado y las patatas con mayonesa de eneldo, una salsa sencilla que no podrás de dejar de compartir con tu familia.

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, sartén mediana, pelador, plato, olla.

Ingredientes

	2P	4P
Salchichas de cerdo* 14)	225 gramos	450 gramos
Eneldo	½ unidad	1 unidad
Mayonesa 8) 9)	3 sobres	6 sobres
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Patata	400 gramos	800 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	631 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3314/ 792	526/ 126
Grasas (g)	63,0	10,0
de las cuales saturadas (g)	15,8	2,5
Carbohidratos (g)	50,0	7,9
de los cuales azúcares (g)	5,8	0,9
Proteínas (g)	23,4	3,7
Sal (g)	0,7	0,1

Alérgenos

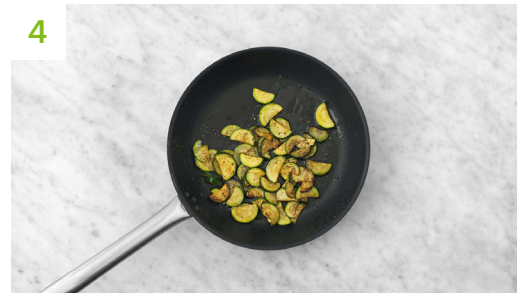
8) Huevo 9) Mostaza 14) Sulfitos.

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



1 Cuece las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela las **patatas** y córtalas en dados de 3-4 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbre las con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas. Luego, escúrrelas con ayuda de un colador y vuelve a ponerlas en la olla.



4 Saltea el calabacín

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. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega el **calabacín** junto a una pizca de **sal** y saltea 5-6 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se dore.



2 Dora las salchichas

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en tiras finas. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **salchichas** y cocina 5-6 min, girando para que se cocinen uniformemente. Retira de la sartén cuando estén listas y reserva en un plato.

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



5 Prepara la mayonesa de eneldo

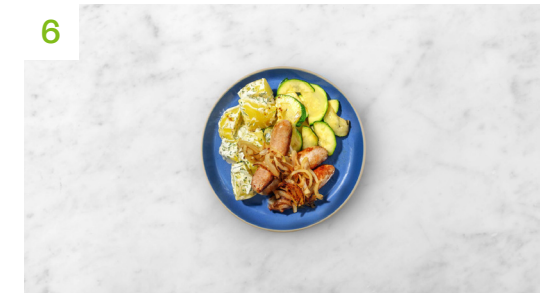
Deshoja y pica finamente la mitad del **eneldo** (doble para 4p). En un bol grande, mezcla la **mayonesa**, el **eneldo**, **sal** y **pimienta** al gusto. Agrega las **patatas** hervidas al bol y mézclalas con la **mayonesa de eneldo**. Remueve bien para que las **patatas** queden cubiertas del **aderezo**.



3 Carameliza la cebolla

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega la **cebolla** y una pizca de **sal** y cocina 2-3 min. Luego, añade el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes) y cocina a fuego medio-bajo 5-6 min más, removiendo frecuentemente.

Añade las **salchichas** y un chorrito de **agua** y cocina todo junto 2-3 min más. Reserva de nuevo en el plato cuando esté listo.



6 Emplata y disfruta

Sirve las **salchichas encebolladas** en platos y coloca al lado las **patatas al eneldo** y el **calabacín** salteado.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

