

Koftas de ternera con harissa

acompañadas de cuscús con pimiento y salsa de yogur

Rápido **Picante** • Una sartén

1



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: 25 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.

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:

Bol, bol grande, jarra medidora, bol para mezclar, sartén, papel film, 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	418 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3520/ 841	843/ 201
Grasas (g)	53,9	12,9
de las cuales saturadas (g)	16,1	3,9
Carbohidratos (g)	74,3	17,8
de los cuales azúcares (g)	10,6	2,5
Proteínas (g)	39,6	9,5
Sal (g)	3,3	0,8

Alérgenos

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!



Cuece el cuscús

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una sartén, agrega el **agua para el cuscús** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo de pollo** y lleva a ebullición, removiendo. En un bol grande, agrega el **cuscús**, un chorrito de **aceite** y **salpimienta**. Mezcla bien. Cuando el **caldo** hierva, agrégalo al bol y tápalo. Reposa 5 min para que el **cuscús** absorba el **caldo**. Luego, remueve para separar el **cuscús**.



Cocina las koftas

Con las manos, forma 4 bolas de **carne** por persona. Luego, dales una forma ovalada y aplasta ligeramente. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio y cocina las koftas 2-3 min por lado o hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Mientras tanto, mezcla en un bol el **yogur griego** y las **especias harissa** restantes.

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



Cocina el pimiento

Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en dados de 0,5 cm. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y la mitad del **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega el **pimiento**, **salpimienta** y cocina 5-6 min, removiendo. Cuando esté listo, retíralo de la sartén.



Adereza el cuscús

Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p). Deshoja y pica la mitad de la **menta** (doble para 4p), reservando algunas hojas para el emplatado. Cuando el **cuscús** esté listo, agrega al bol ralladura de **limón** al gusto, la **menta** picada, el **pimiento** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior del cítrico, sin llegar a la parte blanca.



Combina los ingredientes

Mientras tanto, mezcla en un bol la mitad de las **especias harissa**, el **ajo** restante, el **panko**, el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y la **carne de ternera**. **Salpimienta** y mezcla bien. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



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 decora con las hojas de **menta** restantes a tu gusto.

¡Que aproveche!

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

