

Albóndigas con salsa de calabacín y cilantro

sobre bulgur con maíz dulce

Familia

8



Carne de ternera y cerdo picada



Calabacín



Cilantro



Maíz dulce



Bulgur



Caldo vegetal



Leche

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

Cocinando: 25 mins
Listo en: 30 mins



El color verde intenso de los alimentos se debe a la presencia de clorofila, un pigmento natural esencial para la fotosíntesis en las plantas. La clorofila no solo da el color verde, sino que también tiene beneficios para la salud, como propiedades antioxidantes y la capacidad de ayudar en la desintoxicación del cuerpo.

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, colador, túrmix, bol grande, sartén grande, cazo con tapa, jarra medidora, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Carne de ternera y cerdo picada* 14)	200 gramos	400 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Cilantro	1 unidad	2 unidades
Maíz dulce	140 gramos	280 gramos
Bulgur 13)	120 gramos	240 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Leche 7)	200 ml	400 ml
Agua	250 ml	500 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	1 cucharada	2 cucharadas
Harina para la salsa	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	572 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2939/ 702	514/ 123
Grasas (g)	41,3	7,2
de las cuales saturadas (g)	12,3	2,2
Carbohidratos (g)	65,0	11,4
de los cuales azúcares (g)	10,1	1,8
Proteínas (g)	36,0	6,3
Sal (g)	3,6	0,6

Alérgenos

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!



1 Cuece el bulgur

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y **sal** y lleva a ebullición. Luego, agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo. Cuando hierva, reduce a fuego medio y cocina 4 min. Retira del fuego, tapa el cazo y deja reposar 10 min. Cuando esté listo, remueve para separar el **bulgur**.



4 Saltea el calabacín

En la sartén, agrega un chorrito de **aceite** y los tallos del **cilantro**. Calienta a fuego medio y cocina 1 min. Luego, agrega el **calabacín** y cocina 4-5 min más, removiendo, hasta que quede tierno. Reserva la mitad en un bol. En la sartén con el **calabacín** restante, añade la **harina para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 2-3 minutos removiendo, hasta que la **harina** se tueste. Agrega la **leche** y lleva a ebullición 2-3 min.



2 Prepara las albóndigas

Deshoja y pica el **cilantro**. Pica los tallos y reservalos hasta el paso 4. Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En un bol, mezcla la **carne picada**, el **ajo**, la mitad del **cilantro** picado, la **harina** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta**. Luego, forma 5 **albóndigas** por persona. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

CONSEJO: Puedes cubrir ligeramente las albóndigas con harina para que queden más crujientes al freirlas.



5 Prepara la salsa

Añade la **salsa** a la jarra medidora y agrega el **cilantro** picado restante. **Salpimienta** y tritura con un túrmix hasta que quede homogéneo. Agrega la **salsa** a la sartén y lleva a ebullición. Añade las **albóndigas** y cocina a fuego medio 1-2 min, cubriéndolas con la **salsa**. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.



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 y bien cocinadas. Reserva fuera de la sartén. Retira el exceso de grasa de la sartén. Mientras tanto, 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.



6 Emplata y disfruta

Adereza el **bulgur** con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Escurre el **maíz dulce**. Sirve el **bulgur** en la base de los platos y coloca encima las **albóndigas** en **salsa de calabacín**. Acaba el plato agregando el **maíz** y el **calabacín** salteado reservado.

¡Que aproveche!

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

