

Albóndigas de Porotos

con Alioli de Chipotle, Slaw y Arroz

holaveggie



40 minutos



Fácil



La Elección del Chef

Albóndigas con un toque de inspiración mexicana: puré de porotos, mezclada con pan rallado, mix de pimentón y perejil, y alioli de chipotle con lima forman estas "albóndigas" asadas y servidas sobre un colchón de tierno arroz, hervido a fuego lento en un caldo de vegetales. El repollo y zanahoria con tomates y semillas de zapallo agregan un crujiente picante en el lateral.

Contiene: **Gluten • Ingredientes Picantes**

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



1 lata de porotos



1/4 taza de alioli de chipotle y lima



150 gr de repollo y zanahoria



100 gr tomate cherry



1 limón



15 gr de semillas de zapallo



3/4 taza de arroz



1.5 cdita. de chia



1/2 taza de pan rallado



2.25 cda de pimentón y perejil



1/4 taza de caldo vegetal especiado



1 cda de almidón de maicena



1 cebolla colorada

Nutrición por porción: Calorías 1000 kcal, Grasas 50 g, Carbohidratos 125 g, Proteínas 22 g

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bowl mediano
- ✓ Bowl grande
- ✓ Olla pequeña
- ✓ Sartén pequeña
- ✓ Bandeja de horno

Comé más plantas. 🌱

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Albóndigas de Porotos

con Alioli de Chipotle, Slaw y Arroz

1



2



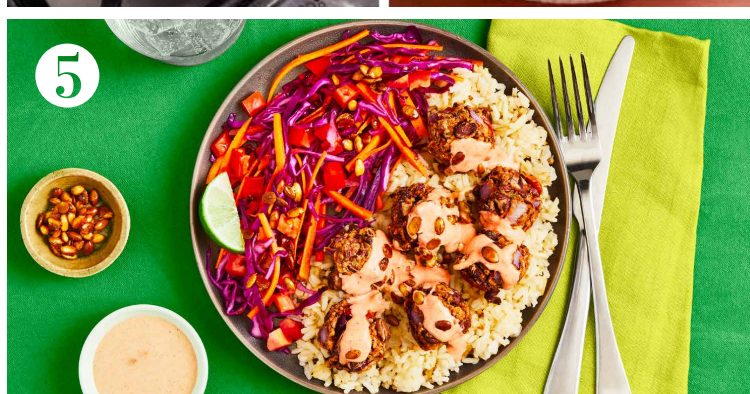
3



4



5



1- Prepará los vegetales

- Precalentá el horno a 200 grados.
- Lavá los productos frescos
- Combiná las **semillas de chíá** y 3 (6) cucharadas de agua en un bowl grande. Dejaló reposar 5 minutos o hasta que se absorba el agua.
- Escurrí y enjuagá los **porotos**.
- Pelá y picá la **cebolla**.
- Cortá a la mitad los **tomate cherry** y ponelos en un bowl mediano.
- Rallá el **limón** y luego cortalo en cuartos. Agregá la ralladura al bowl de **tomates cherry**.
- Rallá la **zanahoria** y cortá en rodajas finas el **repollo**, reservá en el mismo bowl que la **ralladura de limón** y los **tomates**.

2- Prepará la mezcla

- Agregá los **porotos** al bowl con las **semillas de chíá**. Triturá con un pisa papas (o un tenedor) hasta conseguir un puré rústico. Agregá el **pan rallado**, la **mezcla de especias de pimentón y perejil**, el **almidón de maíz** (te entregamos todo en una misma bolsa), aproximadamente la mitad de la **cebolla** y 1 (2) cucharada de **alioli de chipotle** (el resto del alioli lo usás en el último paso).
- Condimentá con sal y pimienta. Mezclá bien para formar una mezcla manejable.
- Formá 15 (30) albóndigas, de aproximadamente 2.5 cm de diámetro.
- Colocá las **albóndigas** en un plato y dejá reposar en la heladera unos 5 minutos.

3- Cociná el arroz y horneá las albóndigas

- Herví el **caldo de verduras con especias**, 1.5 taza de agua y sal si deseás, en una olla pequeña. Agregá el **arroz** y la **cebolla** restante, y revolvé. Volvé a hervir, luego reducí el fuego a medio-bajo. Cubrí la olla con una tapa. Cociná a fuego lento durante 16-18 minutos, o hasta que el **arroz** esté tierno y el líquido se haya absorbido.
- Retirá del fuego. Dejá reposar, tapado, 3 minutos. Revolvé con un tenedor.
- Colocá las **albóndigas** en una bandeja ligeramente engrasada. Asá de 15 a 20 minutos, o hasta que estén un poco doradas.

4- Tostá las semillas de calabaza y prepará la ensalada

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite en una sartén pequeña a fuego medio. Añadí las **semillas de calabaza** a la sartén caliente. Condimentá con sal y pimienta. Cociná 2-3 minutos, o hasta que estén ligeramente tostadas, revolviendo ocasionalmente.
- Transferí las semillas a un plato y reservá.
- Combiná la **ralladura de limón**, **zanahoria**, **repollo** y los **tomate cherry**. Rociá con 1 (2) cucharada de aceite de oliva. Exprimi el jugo de 1-2 rodajas de **limón**, agregá sal y pimienta a gusto. Mezclá para combinar.

5- Serví y disfrutá

- Dividí el **arroz** entre platos. Cubrí con **albóndigas**. Rociá con el resto de **alioli de chipotle** a gusto. Acompañá con la **ensalada de repollo**, decorá con las **semillas tostadas**, serví con con las **rodajas de limón restantes**, ¡y disfrutá!

