

Albóndigas Mexicanas de Porotos

con Alioli de Chipotle, Slaw y Arroz

holaVeggie



🕒 40 minutos

📊 Fácil

🏷️ Menos de 650 calorías

🏷️ Sabores de México

Albóndigas con un toque de inspiración mexicana: puré de porotos, mezclado 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 crunchy de acompañamiento.

Contiene: Gluten • **Picante**

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

Ingredientes en la caja

 lata de porotos 1 un	 alioli de chipotle y lima ¼ taza	 repollo 100 gr	 tomates cherry 100 gr	 semillas de zapallo 15 gr	 cebolla colorada 1 un
 arroz basmati ½ taza	 chia 1,5 cdita	 limón 1 un	 caldo especiado 1 un	 mix albóndigas 1 un	 zanahoria pequeña 1 un

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva Extra Virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Bowls (mediano y grande)
- ✓ Olla pequeña
- ✓ Sartén pequeña
- ✓ Bandeja de horno

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

Cocinando para
4

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.

Comé más plantas. 🌱

Albóndigas Mexicanas de Porotos

con Alioli de Chipotle, Slaw y Arroz



1 – PREPARÁ LOS VEGETALES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
 - Lavá y secá los **productos frescos**.
 - Precalentá el horno a 200°C.
 - Combiná las **semillas de chí**a y 3 (6) cucharadas de agua en un bowl grande. Dejálo reposar 5 minutos o hasta que se absorba el agua.
- PRO TIP:** *la semilla de chí*a al hidratarse forma un gel que sirve como reemplazo excelente del huevo, ideal para hamburguesas y pastelería.
- Escurrí y enjuagá los **porotos**.
 - Pelá y picá la **cebolla**.
 - Cortá a la mitad los **tomate cherry** y transferilos a un bowl mediano.
 - Rallá el **limón** y luego cortalo en cuartos. Agregá la **ralladura** al bowl de **tomates cherry**.
 - Pelá y rallá la **zanahoria**, y cortá en rodajas finas el **repollo**, agregalos al mismo bowl que los **tomates**: esta es tu **ensalada**.



Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – PREPARÁ LA MEZCLA

- Agregá los **porotos** al bowl con las **semillas de chí**a. Triturá con un pisa papas (o un tenedor) hasta conseguir un puré rústico. Agregá el **mix de albóndigas**, la **mitad de la cebolla** y **1 (2) cucharada de alioli de chipotle**. 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 dejalas reposar en la heladera por unos 5 minutos.



3 – COCINÁ EL ARROZ Y HORNEÁ LAS ALBÓNDIGAS

- Poné a hervir una olla pequeña con 1 (2) taza* de agua con sal a gusto y el **caldo vegetal especiado**. Luego 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 y 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, por 3 minutos y revolvé con un tenedor.
- Mientras se cocina el arroz, colocá las **albóndigas** en una bandeja ligeramente engrasada. Horneá de 15 a 20 minutos, o hasta que estén un poco doradas.

* la medida que usamos es 1 taza = 250 ml.



4– TOSTÁ LAS SEMILLAS DE CALABAZA Y TERMINÁ LA ENSALADA

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite en una sartén pequeña a fuego medio. Agregá las **semillas de calabaza** a la sartén caliente. Condimentá con sal y pimienta. Cociná por 2-3 minutos, o hasta que estén ligeramente tostadas, revolviendo ocasionalmente. Transferí las **semillas** a un plato y reservá.
- Rociá la **ensalada** con 1 (2) cucharada de aceite de oliva. Exprimí **jugo de rodajas de limón** a gusto, agregá sal y pimienta a gusto. Mezclá para combinar.



5– SERVÍ Y DISFRUTÁ

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

