



Fácil



15 min



4

Albóndigas vegetarianas con salsa de mostaza y miel

Raciones y nutrición

415 kcal / ración de las cuales:

● HIDRATOS	52%	54 gr.	216 Kcal
● GRASAS	28%	13 gr.	117 Kcal
● PROTEÍNAS	20%	17 gr.	68 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Calentar en una sartén el aceite y preparar las albóndigas a fuego suave, unos 3 minutos moviéndolas para que no se quemen.

Añadir la mostaza, la miel, el zumo de naranja, la mermelada y el cubito desmenuzado y cocerlo unos 6-8 minutos más para que la salsa espese ligeramente. Sazonarlo con un poco de pimienta al final.

Servirlas con las patatas fritas.

CONSEJO CULINARIO

El cubito hace de sazónador y no hace falta añadir sal.

INGREDIENTES

- 1 barqueta de Albóndigas vegetarianas GARDEN GOURMET
- 1 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI
- 1 kg (4 unidades) de patatas medianas
- 4 cucharadas de mostaza en grano
- 120 g (4 cucharadas) de miel
- 200 ml (1 vaso) de zumo de naranja
- 2 cucharadas de mermelada de grosella (40 g)
- pimienta negra molida
- aceite de oliva para freír