1. Salsa Jitomates 300 gr
2. Arroz 3 cucharadas de arroz.
3. Carne de res molida y carne de cerdo molida 300 gramos cada una. O 600 gramos de una.
4. Sal ¾ cucharada
5. Pimienta 1/8 cucharada
6. Orégano ¼ cucharada
7. Un diente de ajo, salsa2
8. Albóndigas Cebolla 1/3, salsa de taza y 1/4
9. 4 ramos de yerbabuena.
10. 2 huevos.
11. Calabacín o calabacita italiana.
12. Salsa, Agua 3/4.
13. Aceite.
14. Knor en polvo 1 ½, al gusto.
15. Caldo de res. 1 litro si no 1 lito de agua.
16. Chile chipotle de lata 1.

Opcional.

1. Zanahoria 1 grande.
2. Chayote 1.
3. Apio 1.
4. Papa 300 gr
5. Calabaza italiana 300 gr

Procedimiento.

Se ponen los jitomates a coser en agua quitándoles primero lo que es la parte del tallo, despues de 7 minutos, se apaga el fuego y se dejan enfriar.

Mientras se enfría en jitomate se prepara el arroz, en agua hirviendo se echa el arroz despues de 6 a 7 minutos se drena el agua del arroz.

La carne se prepara poniendo le a la carne la sal la pimienta y el orégano, y se prensa un ajo, se pone la cebolla picada, la yerbabuena picada y los huevos, por lo siguiente se revuelve primero todo con un tenedor, despues con las manos limpias se revuelve todo ahora poniendo le el arroz, se integra la calabaza finamente picada, revolviendo todo bien.

Se forman las albóndigas, como de 4 o 5 centímetros depende del ojo del buen cubero.

La salsa.

Se pone en la licuadora los jitomates, la cebolla y los dientes de ajo, y el agua de la cocción de los jitomates y se le pone el chile chipotle si no se quiere así se le echa al caldo final, se licua.

Y en la estufa con aceite caliente, se pone a sofreír el jitomate, junto con el knor, despues de 7 minutos de cocción se añade caldo de res, en caso de que no agua, y una vez que empiece a hervir se echan las albóndigas al caldo.

Se le echa el chile chipotle al caldo si no se lo echo en la licuadora, se cierra y en 20 minutos se empiezan a poner las verduras opcionales.

Opcional.

Se le echa la zanahoria picada, 5 minutos despues se echa chayote picado, y apio picado, tambien papa picada todo en cuadros, y se cubre,