



3. PASOS

PREPARACIÓN PARA LA SALSA DE LA ALBÓNDIGA

3.1 Se coloca en la licuadora y licua los siguientes ingredientes:

- * 2g de ajo
- * 25g de cebolla morada
- * 20g de perejil
- * 2g de sal marina de la marca refisal
- * 250g de miga pan-harina de trigo
- * 2 huevos de gallina
- * 1g de pimienta negra

3.2 Se alista la carne de res para formar las albóndigas

3.3 En una refractaria de vidrio se coloca 500g de carne molida

3.4 Se le adiciona 1g de sal a la carne molida

3.5 Se mezcla por 5 minutos la carne de res y la sal, hasta que quede uniforme la mezcla

3.6 Se utiliza un molde de 10cm para darle forma y sacar las porciones en igual medida

3.7 En una olla se colocan las porciones de albóndiga una a una, después les vierte la salsa dentro de la olla, se tapa y se pone a fuego lento (85 C°) por 20 minutos.

3.8 Luego de haber pasado los 20 minutos se sirve y queda una deliciosa albóndiga con salsa de pisto.

Tomado de la receta:

<https://www.pequerecetas.com/receta/albondigas-salsa-thermomix/>

Autores: Nataly Vargas, Juan Pablo Orjuela, Gabriela Mora



1. INGREDIENTES PARA PREPARAR LA ALBÓNDIGA Y SU SALSA

- * 500g de carne molida de res
- * 2 huevos de gallina
- * 25g de cebolla morada
- * 2g de ajo
- * 20g de perejil
- * 250g de miga de pan-harina de trigo
- * 3g de sal marina de la marca refisal
- * 1g Pimienta negra

2. UTENSILIOS

- * Una Olla de acero de dos litros
- * Un Sartén de 26cm
- * Una Licuadora de vidrio Perfect Mix (1,5 litros)
- * Un Cuchillo pelador
- * Un tenedor de madera
- * Kit de utensilios: (pinza de madera, cucharón)
- * Una refractaria de vidrio circular para la carne
- * Molde prensador de 10cm