



RECETAS SALUDABLES

Albóndigas con verduras



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 130 g. de carne picada de ternera
- 1 diente de ajo y 1/2 cebolla
- 1 huevo entero
- Un puñado de harina
- 200 g. de carne de ternera picada.
- 1 rebanada de pan de molde remojada en leche
- 1/2 puerro, 1/2 pimiento verde, 1 zanahoria, 1/2 tomate rojo y maduro
- 50 ml de vino blanco y 70 ml de caldo de verduras

ELABORACIÓN

1. Picar 1/4 de cebolla y rehogar lentamente con aceite, cuando esté pochada retirar y dejar enfriar. Después añadir a un recipiente la cebolla con la carne picada, el huevo, el perejil, medio diente de ajo triturado, sal y pimienta.
2. Desmenuzar la rebanada de pan e incorporar a la mezcla y amasar bien con las manos hasta que los ingredientes queden integrados en la masa.
3. Hacer las albóndigas, las pasamos por la harina y las freímos en aceite caliente hasta que queden selladas. Después las sacamos del fuego y reservamos.
4. Picar bien la verdura: el resto de la cebolla, el puerro, la zanahoria, el ajo y el pimiento y las incorporamos a la cazuela con el aceite que hemos utilizado antes.
5. Una vez espese la salsa, incorporar las albóndigas, el vino y el caldo, y dejar que se haga a fuego medio entre 20 y 30 minutos hasta que la salsa esté consistente, si es necesario se puede añadir algo más de caldo hasta que quede a nuestro gusto. Rectificar de sal y servir.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

0,79 €