



# RECETAS SALUDABLES

## Albóndigas de pavo y champiñones



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 200g carne picada pavo
- 100g champiñones
- 1/2 Cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- Una cucharada tomillo seco
- Pimentón dulce
- Nuez moscada
- Perejil o cilantro
- 1 Huevo
- Mostaza
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

### ELABORACIÓN

1. Lavar y trocear los champiñones. Picar el ajo y la cebolla.
2. Calentar aceite en una sartén y pochar la cebolla unos 5-7 minutos. Añadir el ajo y cocinar un poco más. Incorporar los champiñones y saltearlos hasta que estén bien cocinados. Salpimentar y reservar esta preparación mientras se enfría.
3. Colocar carne picada en un bol, sazonar con tomillo, pimentón, nuez moscada, perejil o cilantro picado, sal y pimienta al gusto. Añadir la mostaza, mezclar y añadir el huevo y los champiñones.
4. Trabajar la mezcla hasta que quede una pasta con consistencia, para espesarla podemos agregar maicena poco a poco hasta que alcance la textura deseada.
5. Formar las bolas y enharinarlas o pasarlas por pan rallado y freír por tandas.
6. Podemos tomarlas así, añadirles a un caldo, o preparar salsa de tomate y terminar de cocinarlas.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**0,96 €**