



# ALBÓNDIGA EN SALSA DE PISTO

### 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 en un plato de vidrio (de cerámica) 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 acero inoxidable 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
- \* Un plato de vidrio (de cerámica)