Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Albóndigas en salsa de almendras

45min | 4 raciones | 588 kcal

Ingredientes

ALBÓNDIGAS

600gr de pechuga de pollo picada	**2**-3 dientes de ajos picados	Unas ramitas de perejil fresco picado
35gr de harina de almendras	**1** huevo	Aove
Sal	Pimienta	**1** chorrito de vino blanco

SALSA

450gr de cebolla en bruonise	**5 dientes** de ajo en brunoise	**50gr** de almendras crudas
50gr de aove	**50gr** de vino blanco	**600mo** de agua
1 pellizco de hebras de azafrán	**1 hoja** de laurel seca	**½** cucharita de sal
20gr de maicena		

Elaboración

1. En un bol ponemos la carne, el ajo, el perejil, la harina de almendras, el huevo, y salpimentamos, mezclamos todo muy bien hasta que estén todos los ingredientes bien integrados.
2. En un bol ponemos un chorrito de vino blanco, nos vamos mojando las manos, cogemos pellizcos de carne y vamos formando bolitas.
3. Cuando tengamos todas las bolitas listas cogemos una cacerola baja, ponemos un chorrito de aove a fuego medio y vamos sellando las bolitas, retiramos cuando estén doraditas y reservamos.
4. En la misma cacerola añadimos los 50gr de aove, la cebolla, los ajos, las almendras y cocinamos a fuego medio-alto durante 8-10 min.

5. Pasado el tiempo, añadimos el vino, el agua, el azafrán, la sal, la pimienta y el laurel, tapamos y cocinamos a fuego medio-algo durante 25-30 min.
6. Pasado el tiempo, pasamos la salsa al vaso de la batidora, añadimos la maicena, trituramos hasta obtener una crema homogénea.
7. Añadimos las bolitas a la cacerola junto con la salsa y cocinamos a fuego medio unos 6 min. más.
8. Servimos caliente.

RECOMENDACIONES

Podemos acompañarlas de unas patatas fritas

POR RACIÓN	42 g Proteínas	36 g Grasas	23 g Hidratos	5,3 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya