Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Albóndigas en salsa de tomate

20min · 2 raciones · 477 kcal

Ingredientes

- **350gr** de carne picada (podéis usar de pollo, o cerdo y ternera)
- **1** huevo
- **3 cucharadas** de pan rallado
- Ajo en polvo
- Perejil en polvo
- Sal
- Pimienta molida
- **400gr** de tomate natural triturado
- **1** cebolla cortada en brunoise
- **2 dientes** de ajo cortados en brunoise
- **1** chorrito de vino blanco
- Aove

POR RACIÓN

Proteínas	**38 g**
Grasas	**25 g**
Hidratos	**24 g**
Fibra	**4,1 g**

Elaboración

1. En un bol ponemos la carne y vamos agregando el ajo en polvo, el perejil, la sal y pimienta al gusto, continuamos añadiendo el huevo y el pan rallado, removemos bien todo y dejamos en la nevera 2-3 horas.
2. Retiramos la carne de la nevera y con la ayuda de un chorrito de vino blanco nos vamos humedeciendo las manos y formamos las bolitas, las vamos colocando en una sartén con un buen chorreón de aove, cuando estén todas las doramos a fuego medio-alto.
3. Retiramos las albóndigas y en la misma sartén añadimos la cebolla y el ajo, pochamos a fuego medio unos 12 min.
4. Una vez pochada la cebolla y el ajo, agregamos las albóndigas, el tomate, un poco de sal y pimienta al gusto, seguimos cocinando a fuego medio unos 10-12 min y ya estaría listo para servir y degustar.

Hecho con CookNest

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

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