Gotxei



PLATOS PRINCIPALES

Albóndigas de pollo y espinacas con salsa de cebolla

5 raciones 58 kcal

Ingredientes

ALBÓNDIGAS

- **1.370 g** pechuga de pollo
- **650 g** espinaca fresca
- **5** ajos

SALSA

- **1** cebolla
- **100 ml** caldo de pollo
- **15 g** harina integral
- Pimienta negra y perejil

POR RACIÓN

Proteínas	**4,9 g**
Grasas	**0,7 g**
Hidratos	**11 g**
Fibra	**3,8 g**

Elaboración

ALBÓNDIGAS

1. Triturar el pollo
2. Cocinar en una sartén con aceite los ajos y las espinacas
3. Cuando estén listas, añadirlas al pollo triturado y triturar de nuevo hasta que quede todo como una masa bien integrada
4. Reservar

SALSA

5. Dorar la cebolla a fuego medio con pimienta y perejil
6. Añadir la harina al caldo y ambos a la cebolla
7. Cocinar sin parar de remover hasta que espese del todo
8. Al finalizar, triturar

MONTAJE

9. Formar bolas con forma de albóndiga con las manos
10. Hacerlas en la airfryer a 180 grados durante 25 minutos
11. Servir con patata panadera hecha al mismo tiempo en la airfryer y bañadas con la salsa por encima

RECOMENDACIONES

Ideal para acompañar con cualquier hidrato o verdura (quinoa, arroz, colirroz, calabacetis, pasta de legumbre). Un trocito de pan para untar tampoco estaría de más. Las cantidades son para unas cinco raciones: para una sola ración habría que reducir todas las cantidades a 1/5.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei