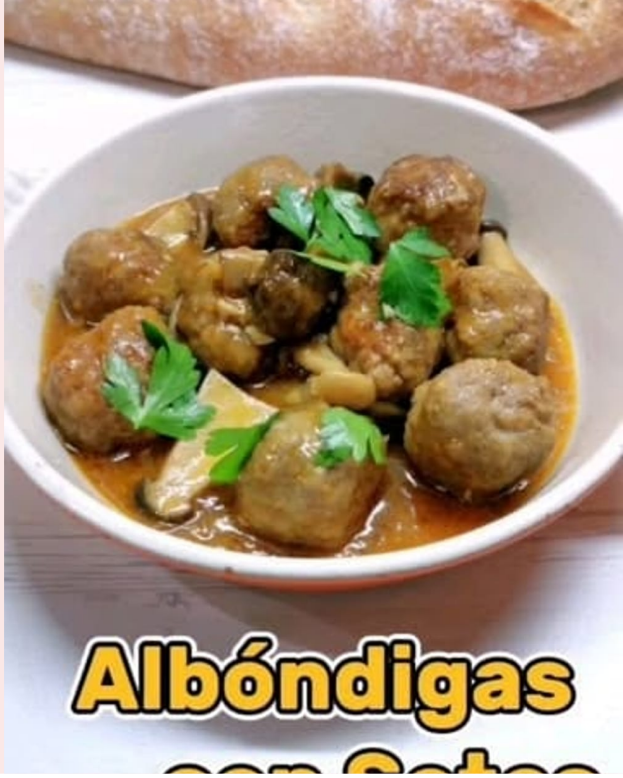


HerZechef

PLATOS PRINCIPALES

Albóndigas con setas

15min · 6 raciones · 492 kcal

Ingredientes

- **2 rebanadas** de pan
- **2**-3 dientes de ajo
- **1** huevo
- **20ml** de leche
- Perejil
- **1 kg** de carne picada 50% vacuno y 50% cerdo
- **200gr** de setas de temporada
- **1** cucharón de tomate frito
- **1 cucharada** de harina
- **1 L** de caldo de pollo
- Sal y pimienta
- Cebolla

POR RACIÓN

Proteínas	**36 g**
Grasas	**32 g**
Hidratos	**16 g**
Fibra	**2,2 g**

Elaboración

1. Metemos en un vaso batidor la miga de pan, un huevo entero, dos o tres dientes de ajo pelados, unas hojas de perejil y un chorrito de leche, y lo trituramos todo
2. En otro bol añadimos la carne picada, el mejunje triturado, sal y pimienta, y mezclamos la masa
3. Hacemos bolitas tamaño bocado y las freímos en aceite
4. Cuando estén doraditas, las apartamos y en el mismo aceite añadimos las setas, un poco de sal y pimienta, y las doramos
5. Cuando estén doraditas, las retiramos y en el mismo aceite añadimos la cebolla y el ajo picado
6. Sofreímos todo hasta que la cebolla esté caramelizada y añadimos una cucharada de harina
7. Cocinamos la harina unos minutos y añadimos un cucharón de salsa de tomate
8. Mezclamos y volvemos a añadir las albóndigas y las setas, cubrimos todo con un caldo de pollo y dejamos cocer unos 15 minutos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto