Teresa



PLATS PRINCIPALS

Mandonguilles amb salsa d'ametlles

30min · 4 racions · 575 kcal

Ingredients

- **500 g** de carn picada (vedella o mixta)
- Un ou
- Una llesca de pa remullada en llet
- **0,5 litres** de llet
- **50 g** d'ametlles torrades i pelades
- Farina
- Oli
- Sal
- Pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	35 g
Greixos	39 g
Hidrats	22 g
Fibra	2 g

Elaboració

1. Remullar la molla del pa amb una mica de llet uns 10 minuts
2. Pelar les ametlles torrades
3. Triturar les ametlles incorporant la llet a poc a poc
4. Escórrer bé la molla de pa
5. Preparar la carn amb la sal, el pebre, l'ou i el pa
6. Treballar-ho bé amb les mans o amb una forquilla
7. Fer les mandonguilles de mida mitjana i enfarinar-les
8. Fregir les mandonguilles en oli calent, a foc moderat i vigilar que no s'enganxin
9. Girar-les sovint perquè quedin ben daurades
10. Afegir la llet amb les ametlles
11. Coure a foc suau uns 10-15 minuts
12. Si la salsa s'espesseix massa, afegir una mica de llet, al gust
13. Servir les mandonguilles amb unes herbes o formatge ratllat pel damunt
14. També es poden acompanyar amb un plat de pasta o arròs blanc

Fet amb CookNest