

PLATOS PRINCIPALES

Albóndigas en salsa Rioja

45min 4 raciones 449 kcal

Ingredientes

ALBÓNDIGAS

250 gramos de carne picada de cerdo	250 gramos de carne picada de ternera	1 ajo
1 huevo	2 rebanadas de pan bimbo o normal	Sal al gusto
Perejil	Pimienta molida	

SALSA

1 cebolla grande	2 dientes de ajo	1 zanahoria
1/2 pastilla de avecrem	1 o 2 cucharadas de harina	100 ml de vino tinto
200 ml de agua (o más, depende de la textura que queráis obtener)	Aceite de oliva	Sal
1/2 cucharada de pimienta molida		

Elaboración

ALBÓNDIGAS

1. Batimos un huevo y pasamos el pan por los dos lados.
2. Pelamos y cortamos el ajo en trozos muy pequeñitos.
3. Mezclamos las carnes en un bol y añadimos el pan, el ajo y el huevo. Salpimentamos y echamos perejil al gusto.
4. Con las manos bien limpias, hacemos bolitas y las vamos colocando en un plato. Tienen que salir entre unas 14-20 bolas, depende del tamaño.
5. Dejamos enfriar en el frigorífico un par de horas, y nos ponemos mientras con la salsa.

SALSA

6. Cortamos los ajos, la zanahoria y la cebolla en trozos pequeños y los rehogamos en una sartén con aceite.
7. Cuando se empiecen a dorar, añadimos el vino y el avecrem y removemos.
8. Añadimos la harina y la sal, y dejamos que se haga la salsa a fuego lento durante 25-30 minutos.
9. Removemos la salsa de vez en cuando y añadimos agua poco a poco. Según la textura que queráis, tendréis que añadir más o menos agua.
10. Cuando esté lista, podéis triturarla y reservarla para cuando estén las albóndigas.

ALBÓNDIGAS

11. Ya que tenemos lista la salsa, pasamos las albóndigas por la harina.
12. Una vez pasadas por la harina, se fríen en abundante aceite a fuego medio. Comprobad que se hacen por dentro.
13. Cuando estén fritas todas las albóndigas, las añadimos a la salsa y removemos durante 10 minutos más a fuego lento.
14. Servimos.

RECOMENDACIONES

Yo lo he triturado todo con uno de los ajos, el otro se lo he quitado.

POR RACIÓN	27 g Proteínas	29 g Grasas	17 g Hidratos	1,9 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta