Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Albóndigas de pollo y manzana al curry con leche de coco

30min · 4 raciones · 344 kcal

Ingredientes

- 500 gr de carne picada de pollo (podéis mezclar mitad pavo y mitad pollo)
- 1 manzana
- 1 huevo
- 1 lata de leche de coco light
- Curry
- 1 cebolla pequeña
- Sal
- Pimienta
- Perejil
- Un poco de aceite de oliva para la base

POR RACIÓN

Proteínas	25 g
Grasas	22 g
Hidratos	13 g
Fibra	1,8 g

Elaboración

1. Ponemos la carne picada en un bol, añadimos sal, pimienta, perejil y un huevo. Mezclamos todo bien.
2. Pelamos la manzana, la rallamos y la añadimos al bol. Volvemos a mezclar e integrar todo bien.
3. Hacemos bolas medianas con las manos, y las vamos poniendo en un plato.
4. Calentamos el horno a 180 g. y colocamos papel vegetal en una bandeja para hornos. Añadimos un poco de aceite de oliva.
5. Ponemos las albóndigas encima de la bandeja y horneamos durante 25 minutos.
6. Mientras en una olla con un poco de aceite, pochamos una cebolla troceada a fuego medio. Pasados unos minutos y antes de que se empiece a dorar, añadimos la leche de coco (mejor en lata), y el curry, y removemos a fuego lento durante 5-10 minutos.
7. Sacamos las albóndigas y las introducimos en la olla para que se integre todo bien, removemos poco a poco a fuego lento y dejamos reposar un poco.

RECOMENDACIONES

Sin harinas, sin pan y sin freír. Al no llevar pan, la mezcla quedará sin consistencia: podéis añadir patata cocida o hacerlas como el autor, sin nada, y después coge cuerpo. Ya veréis que al hornearlas no se quedan tan blandas.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta