Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Albóndigas con tomate

30min · 6 raciones · 644 kcal

Ingredientes

- 1 kg de carne picada de ternera
- 5 ajos
- 1 rebanada de pan
- 3 cucharadas de leche
- 1 huevo
- Perejil picado
- Sal y pimienta molida
- Harina de trigo o de todo uso para rebozar
- 1 vaso de vino blanco
- 500 ml de tomate frito de calidad
- Aceite de oliva para freír

POR RACIÓN

Proteínas	39 g
Grasas	34 g
Hidratos	38 g
Fibra	2,5 g

Elaboración

1. En un bol poner la carne con el pan remojado en leche y los ajos troceados
2. Añadir un poco de perejil, sal y pimienta molida y amasar bien con las manos
3. Hacer las bolitas, unas 25
4. Reservar las albóndigas y pasarlas una a una por la harina de trigo
5. En una sartén poner abundante aceite y, cuando empiece a hervir, freír unos 5 minutos a fuego medio alto hasta que se doren por todos lados
6. Retirar el aceite sobrante con papel absorbente y reservar
7. En otra sartén añadir el vino blanco a fuego alto y, cuando se evapore el alcohol, añadir el tomate frito
8. Añadir todas las albóndigas, tapar y dejar que se hagan unos 20 minutos a fuego lento

RECOMENDACIONES

El huevo hace que las albóndigas queden más jugosas. El tomate frito también se puede hacer casero.

Hecho con CookNest

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