

# ALBÓNDIGAS EN SALSA

4 raciones

60 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas



## Información nutricional

Valores por ración

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| <b>Energía</b>  | <b>Proteínas</b>     |
| <b>255 kcal</b> | <b>24 g</b>          |
| <b>Grasas</b>   | <b>Carbohidratos</b> |
| <b>10 g</b>     | <b>16 g</b>          |
| <b>Fibra</b>    | <b>Sal</b>           |
| <b>5 g</b>      | <b>1.1 g</b>         |

## Ingredientes


- 1000 g de tomate maduro
- 500 g de carne picada de ternera
- 500 g de calabaza
- 400 g de cebolla
- 150 g de pimiento verde
- 65 g de huevo
- 30 g de pan rallado
- 20 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Perejil fresco
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Bate en un bol el huevo con una pizca de sal hasta integrar.
- 2** Maja en el mortero el ajo con perejil y sal; añade al bol y mezcla.
- 3** Agrega la carne picada, añade el pan rallado y mezcla primero con tenedor y después con las manos hasta obtener una masa homogénea; forma las albóndigas.
- 4** Precalienta el horno a 180 °C; coloca las albóndigas en una bandeja con papel y hornéalas hasta que estén doradas.
- 5** Pela y pica la cebolla; lava y pica el pimiento y la calabaza; pela y pica los tomates; reserva.
- 6** Pocha en una cacerola la cebolla, el pimiento y la calabaza con el aceite hasta que estén tiernos.
- 7** Añade las albóndigas, tapa y cocina a fuego medio unos 20 minutos.
- 8** Retira las albóndigas, tritura la salsa con batidora, reincorpora las albóndigas y cocina unos 10 minutos más, moviendo de vez en cuando.

## THERMOMIX

- 1** Pon en un bol el huevo con sal; bate para integrar.
- 2** Maja en mortero el ajo con perejil y sal; añade al bol y mezcla.
- 3** Agrega la carne picada, añade el pan rallado y mezcla con las manos; forma las albóndigas.
- 4** Precalienta el horno a 180 °C y hornéalas en bandeja con papel hasta dorar.
- 5** Pon la cebolla en cuartos y el aceite en el vaso; pica. **4 seg / vel 4**
- 6** Sofríe. **4 min / Varoma / vel **

**7** Añade el pimiento en trozos y la calabaza; pica. **4 seg / vel 4**

**8** Cocina las verduras. **20 min / 100 °C / vel 1,5**

**9** Añade el tomate troceado y cocina. **20 min / 100 °C / vel **

**10** Tritura la salsa. **6 seg / vel 9**

**11** Incorpora las albóndigas. **10 min / 100 °C /  / vel **

---

## Consejos

- Si quieres una salsa más intensa, usa tomates muy maduros y deja reducir un par de minutos extra tras triturar.
- Para una textura más fina, tritura la salsa más tiempo y cuélala si lo prefieres (sin cambiar ingredientes).
- Para adelantar trabajo, forma las albóndigas con antelación y guárdalas en frío (bien tapadas) antes de hornear.