

ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ALMENDRAS

 4 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de preparado de carne picada vacuno Mercadona [puede ser de otra marca]
- 50 gramos de almendra, cruda
- 3 Raciones de caldo Aneto pollo (750 g), puedes usar caldo de verduras, pudiendo ser de otras marcas.
- 1 unidad grande de huevo de gallina, entero, crudo (65 g)
- 3 dientes de ajo (12 g)
- [opcional] 1 cucharada de postre de pimienta, negra (2 g) o cantidad al gusto.
- 1 panecillo pequeño de pan integral, de barra (35 g) del día anterior
- 75 gramos de pan rallado
- 5 cucharadas soperas rasas de harina de trigo (65 g)
- 2 cucharadas soperas de perejil, fresco (6 g)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (27 g)
- 4 cucharadas de postre de sal común (12 g) o al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un bol coloca la carne picada, el huevo un poco batido, dos ajos picados, unas hojas de perejil picadas, pan rallado, sal y pimienta al gusto.
- 2º Forma las albóndigas, pásalas por harina y fríelas hasta que comiencen a dorarse. Resérvalas.
- 3º En una sartén, con un poco de aceite con el que has cocinado las albóndigas, dora ligeramente un ajo, la rebanada de pan y las almendras. Pasa estos ingredientes al vaso de la batidora, y con un poco de caldo, tríturalo todo hasta conseguir una textura fina. Si lo prefieres pueden majarlo en un mortero, pero es más rápido con la batidora.
- 4º Pon en una cazuela las albóndigas, la pasta triturada y el caldo. Agita con suavidad y deja que hiervan unos 15 minutos. Rectifica de sal si es necesario. La salsa tiene que espesar. No es necesario que añadas todo el caldo a la vez, lo puedes añadir poco a poco para controlar mejor el espesor final que desees.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (395 g)	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	549 kcal	27 %
PROTEÍNA	8 g	32 g	64 %
H. CARBONO	8 g	31 g	12 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	8 g	32 g	46 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	382 mg	1508 mg	63 %