



ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE

Albóndigas caseras con carne picada de cerdo o ternera, especiado y con salsa de tomate para poder mojarlo

 45 minutos
 4 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de carne picada
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo (50 g)
- 4 cucharadas colmadas de pan rallado (92 g)
- 4 cucharadas soperas colmadas de harina de trigo (92 g)
- 1/2 vaso vino de vino tinto (50 g)
- 54 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado (810 g)
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (54 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero mezclamos la carne picada con el huevo, pan rallado y especias (al gusto).
- 2º Hacemos bolitas más o menos del mismo tamaño. Las rebozamos por harina y ya las doramos en una sartén amplia.
- 3º Una vez estén doradas añadimos el tomate triturado (son 2 latas de tomate triturado), vino tinto y especias al gusto.
- 4º Dejamos cocinar a fuego medio bajo por 20-30 mins. (La salsa de tomate se puede espesar un poco por la harina de las albóndigas, se puede añadir un poco de agua para que no quede muy espesa la salsa.).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (412 g)	% DDR
ENERGÍA	152 kcal	627 kcal	31 %
PROTEÍNA	6 g	27 g	53 %
H. CARBONO	8 g	34 g	13 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	10 g	41 g	59 %
GRASAS SATURADAS	3 g	13 g	63 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	266 mg	1097 mg	46 %