



ALBÓNDIGAS CON BRÓCOLI Y PATATAS_ RACIÓN GRANDE

🕒 40 minutos
🕒 40 minutos
🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de carne picada
- 1 guarnición de brécol, crudo [200 g]
- 1 unidad mediana de huevo de gallina, entero, crudo [50 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 3 cucharadas colmadas de pan rallado [69 g]
- 1 cucharada de leche
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [4 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- Pizca de sal
- 1 diente de ajo [4 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava, pela y corta las patatas en tiras de tamaño uniforme. Ponlas a remojo durante 10 minutos. Pasado el tiempo, sécalas y colócalas en la freidora de aire u horno. Échales aceite de oliva y sal por encima. Cocina los primeros 15 minutos a 165°C y sube la temperatura a 200°C los últimos minutos para que se terminen que hacer.
- 2º Mientras se cocinan las patatas: Pon un huevo, un poco de perejil y ajo picado en un recipiente. Echa el pan rallado y la leche y remueve todo.
- 3º Mientras se cocinan las patatas: Pon un huevo, un poco de perejil y ajo picado en un recipiente.
- 4º Añade la carne picada salpimentada y mezcla con una cuchara. Deja reposar la mezcla unos minutos para que se absorban los sabores.
- 5º Pasado el tiempo, coge un poco de la mezcla y ve dándole forma a las albóndigas. Haz albóndigas hasta terminar la mezcla.
- 6º Fríe las albóndigas en la sartén o hazlas en la freidora de aire a 200°C durante 15 minutos.
- 7º Fríe las albóndigas en la sartén o hazlas en la freidora de aire a 200°C durante 15 minutos.
- 8º Lava el brócoli, córtalo en ramilletes y cocínalos al vapor. Una vez listo, puedes servirlo tal cual o si prefieres sofríelo en una sartén con un poco de aceite y un ajo picado.
- 9º Cuando terminen las albóndigas de cocinarse, colócalas en un plato junto con el brócoli y dale un golpe de calor en la freidora de aire a las patatas, apenas 3 minutos a 200°C. Sirve a continuación junto con las albóndigas y el brócoli.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (611 g)	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	883 kcal	44 %
PROTEÍNA	7 g	44 g	87 %
H. CARBONO	11 g	68 g	26 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	8 g	48 g	69 %
GRASAS SATURADAS	3 g	16 g	80 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
SODIO	292 mg	1782 mg	74 %