



ALBÓNDIGAS DE POLLO AL CURRY

Albóndigas en salsa de curry

 40 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 30 gramos de pan blanco, de barra
- 30 gramos de leche, semidesnatada, pasteurizada
- 1 cucharada colmada de pan rallado [23 g]
- 4 cucharadas soperas rasas de harina de trigo [52 g]
- 1 cucharadita de especias para sazonar aves [2 g]
- 400 gramos de leche evaporada semidescremada
- 1 unidad grande de cebolla [200 g]
- 1 unidad mediana de puerro, crudo [150 g]
- 2 dientes de ajo [8 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortamos la rebanada de pan en trocitos y ponemos la leche.
- 2º Dejamos que repose un poco para que se remoje bien el pan, si queda seco añadir un poco más de leche.
- 3º Después a la carne picada añadimos el pan remojado en leche, el pan rallado, especias al gusto y luego formamos bolitas no muy grandes y las rebozamos en harina.
- 4º Una vez tengamos todas, en una sartén con aceite las ponemos hasta que se doren por todas las caras.
- 5º Después las retiramos a un plato y en la misma sartén añadimos las verduras en cubitos pequeños.
- 6º Una vez que estén pochadas añadimos la leche evaporada y el curry.
- 7º Volvemos a poner las albóndigas y cocinamos unos 15-20 minutos a fuego medio.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [531 g]	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	550 kcal	28 %
PROTEÍNA	8 g	44 g	89 %
H. CARBONO	10 g	55 g	21 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	18 %
SODIO	81 mg	428 mg	18 %