



ALBÓNDIGAS EN SALSA AMARILLA (1,5P-0,5HC-1,5G)

Importante mirar la preparación, ya que habrá ingredientes que sean para las albóndigas y otros para la salsa. Nota: La salsa se puede pasar por la batidora para triturar el ajo y la cebolla finamente, aunque si lo hemos picado muy pequeño, los trozos apenas serán perceptibles.

 30 minutos
 1 hora y 15 minutos
 4 porciones

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de cebolla [280 g]  Nota: Media cebolla será para las albóndigas, y una entera para la salsa.
- 2 gramos de perejil crudo picado
- 2 unidades grandes de huevo de gallina, entero, crudo [130 g]
- 2 cucharadas colmadas de pan rallado [46 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra [2 g]
- 2 cucharadas de harina [16 g]
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva [27 g]
- 6 dientes de ajo [24 g]
- 1 vaso vino de vino blanco [100 g]
- 1 taza de caldo de pollo [240 g]
- 1 cucharada sobera de azafrán [2 g]
- 700 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Empezamos cocinando la cebolla y los dientes de ajo en agua hirviendo durante 2 minutos. Lo escurrimos y refrescamos con agua fría, volviéndolo a escurrir de nuevo. Esto se hace para ablandar la cebolla y no echarla cruda directamente ya que resulta un poco fuerte. Picamos muy finamente tanto el ajo como la cebolla y lo reservamos en un bol grande.
- 2º Agregamos la carne, el perejil picado, los huevos, el pan rallado, la sal y la pimienta negra al bol y lo mezclamos todo con las manos limpias.
- 3º Una vez que todos los ingredientes estén integrados y se haya formado una masa, cogemos una cucharada y formamos una bola del tamaño de una pelota de ping pong. Vamos haciendo bolas del mismo tamaño hasta acabar con la mezcla de carne.
- 4º Una vez que estén las albóndigas formadas, las pasamos por harina. Colocamos una sartén con abundante aceite (puede ser de oliva o de girasol) a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadimos las albóndigas y las freímos hasta que estén doradas, dándoles la vuelta para que se hagan por todos los lados.
- 5º Sacamos las albóndigas a un plato con papel de cocina para que absorba el aceite y las reservamos.
- 6º A partir de este paso haremos la salsa. Ponemos una sartén grande a calentar a fuego medio y vertemos el aceite (7 cucharadas de aceite). Picamos muy finamente los dientes de ajo y la cebolla y los añadimos al aceite caliente para sofreírlos hasta que estén dorados.
- 7º Agregamos la sal y la harina, y lo mezclamos todo. Dejamos que la harina se dore ligeramente durante 1 minutos, y a continuación, vertemos el vino blanco.
- 8º Calentamos el caldo y añadimos el azafrán. Agregamos las albóndigas a la sartén y lo mezclamos todo. Vertemos el caldo caliente, reducimos el fuego a bajo-medio, y dejamos que cuezan durante 10-15 minutos, hasta que la salsa se espese ligeramente.
- 9º Servimos las albóndigas en caliente acompañadas de la salsa amarilla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (375 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	392 kcal	20 %
PROTEÍNA	12 g	45 g	90 %
H. CARBONO	4 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	2 g	6 %
SODIO	263 mg	987 mg	41 %