Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Albóndigas de Cerdo y Jengibre

Sirve:

12 albóndigas, 1 por ración

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Gourmet Wok with Cover
large mixing bowl
Valora:
Agregar un Comentario
1 libra de carne de cerdo magra, picada (454 g)
1 taza de castañas de agua, cortadas con Cono #2 (124 g)
½ cucharadita de jengibre fresco, rallado con Cono #1 (1 g)
1 clara de huevo, ligeramente batida
1 cucharada de salsa de soja light (15 ml)
3 cucharadas de maicena (24 g)
salsa para las albóndigas, mira el apartado Consejos

Preparación :

1. En un bol mezcla ligeramente la carne de cerdo, las castañas de agua, el jengibre, la clara de huevo y la salsa de soja.
2. Con la mezcla forma bolas del tamaño de un bocado y rueda cada bola en la maicena.
3. Precalienta el wok a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade las albóndigas poco a poco.
4. Fríe hasta que estén de color marrón dorado y cocidas.
5. Vierte la salsa sobre las albóndigas (opcional).

Consejos:

- Estas albóndigas de cerdo están deliciosas solas, pero puedes probar a tomarlas con diferentes salsas que añadirán variedad a esta receta. Es el momento de ponerte creativo y

usar tu imaginación.

- Para un sabor a cítricos: en un cazo a fuego lento mezcla zumo de naranja, caldo de pollo, ralladura de naranja, un toque de miel y hojuelas trituradas de pimiento rojo.
- O para un sabor a tomate: en un cazo a fuego lento mezcla tomate picado, salsa de tomate y orégano.

Información nutricional por ración

Calorías: 73
Grasa Total: 1g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 30mg
Sodio: 92mg
Carbohidratos: 3g
Fibra Dietética: 0g
Azúcar: 0g
Proteína: 12g