

Albóndigas de Pavo con Salsa Cremosa de Cilantro



Sirve:

30 albóndigas tamaño aperitivo, 3 por ración

Pieza:

Saladmaster Food Processor
1 Qt./9 L Sauce Pan with Cover
2.5 Qt. (1.49L) Culinary Basket
12" Chef's Gourmet Skillet
large mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Una combinación de carne de pavo picada con condimentos atrevidos que da como resultado una explosión de sabores. Sirve estas albóndigas de tamaño aperitivo con una salsa de leche de coco y cilantro fresco.

Albóndigas de Pavo

16 onzas de
carne de pavo picada
(454
g)
4 cebolleta, picada (parte blanca y verde)
1 pimiento rojo, sin semillas, picado
1 cucharadita de
jengibre fresco, rallado con Cono #1
(2
g)
2 cucharaditas de
pasta de chile
(11
g)
½ cucharadita de
sal
(3
g)

Salsa Cremosa de Cilantro

2
puerros, lavado y picados (solo parte
blanca) 15
1
onzas de leche de coco (444 ml)

Preparación :

- manejo de hojas de cilantro, lavadas
1. En un a bol grande, pon todos los ingredientes de las albóndigas y mezcla bien. Pon la mezcla a enfriar en la nevera.
 2. Cuando la mezcla de pavo esté fría, forma albóndigas pequeñas. Reserva en un plato hasta que las vayas a cocinar.
 3. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 5 - 7 minutos, añade las albóndigas. Tapa, dejando un poco entreabierto.
 4. Cocina las albóndigas 2 minutos por cada lado, hasta que se doren y estén completamente hechas, unos 6 - 8 minutos.
 5. Mantén las albóndigas calientes.

Salsa

1. Pon los puerros en la cesta culinaria y aclara con agua fría varias veces para asegurar de que se elimina toda la suciedad; escurre.
2. Pon los puerros en el cazo, tapa y pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina 8 minutos, hasta que los puerros queden tiernos.
3. Añade la leche de coco y la sal. Tapa y cocina 2 minutos.
4. Pon las hojas de cilantro en la batidora. Añade la leche de coco y los puerros y bate hasta que quede suave.

Consejos:

- Para servir, pon unas cucharadas de salsa en el plato y 3 albóndigas, adorna con una ramita de cilantro fresco y una cuña de lima fresca, si lo deseas.
- Si se sirve como aperitivo para varias personas, pon las albóndigas en un plato pinchadas con palillos de dientes. Acompaña con un bol de salsa cremosa para mojar.
- Para utilizar como plato principal, mezcla 1 ½ onzas (425 g) de tallarines Pad Thai con salsa de cilantro cremoso y las albóndigas. Sirve con ensalada de pepino u otra ensalada verde para una comida completa.
- Sustituye la carne de pavo, por carne de ternera o una mezcla de pavo y cerdo.

Información nutricional por ración

Albóndigas, 3 por ración
Calorías: 74
Grasa Total: 4g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 36mg
Sodio: 185mg
Carbohidratos: 1g
Fibra 0g
Dietética:
Azúcar: 1g
Proteína: 8g

Salsa, 1/10 del total

Calorías: 37
Grasa: 2g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 4mg
Sodio: 246mg
Carbohidrato: 4g
Fibra: 0g
Azúcar: 1g

Proteína: 1g
