

Albóndigas en Salsa de Tomate y Verduras



Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
3 Qt./2.8 L Perforated Basket
11" Large Skillet with Cover
12" Electric Oil Core Skillet
large mixing bowl

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Albóndigas

1 libra de
carne picada
(454
g)

4 cucharaditas de
perejil fresco, picado
(5
g)

4 cucharaditas de
albahaca fresca, picada
(4
g)

4 cucharaditas de
cebollino fresco, picado
(4
g)

1 clara de huevo, batida
1 cucharadita de
salsa Worcestershire
(5
ml)

Salsa

1
zanahoria, rallada con Cono 1
#1 1
rama de apio, cortada con Cono cebolla, cortada con Cono
#2 #2
28
onzas de tomates (794 g) 4 ½
picados 3
onzas de pasta de tomate (128 g) ½
cucharadas de vino (45 ml) cucharadita de azúcar (2 g)
tinto

Preparación :

1. En un bol grande, combina la carne picada, el perejil, la

albahaca, el cebollino, la clara de huevo y la salsa Worcestershire. Con la mezcla forma pequeñas albóndigas (aproximadamente de ¾ a 1 pulgada).

2. Pon las albóndigas en la cesta para vapor. Vierte ½ pulgada de agua en la olla, pon la cesta encima del agua y tapa la olla.
3. Pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a baja. Deja que las albóndigas suelten la grasa durante 10 - 15 minutos.
4. Remueve las albóndigas para deshacerte del exceso de grasa. Sácalas y ponlas en una toalla de papel (manten las albóndigas cubiertas hasta el momento de freír).
5. Precalienta la sartén eléctrica a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade las albóndigas. Una vez doradas las albóndigas, ponlas en un plato para servir.

Salsa

1. En una sartén grande, combina las zanahorias, el apio, las cebollas, los tomates, la pasta de tomate, el vino tinto y el azúcar.
2. Tapa y cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a baja y cocina 5 - 10 minutos.
3. Para una salsa suave, vierte la mezcla en la batidora y bate hasta alcanzar la consistencia deseada.
4. Pon la salsa sobre las albóndigas y sirve.

Consejos:

- Puedes servir estas albóndigas con salsa sobre arroz blanco o pasta.
- Puedes congelar la salsa.

Información nutricional por ración

Calorías: 206
Grasa Total: 8g
Grasa 3g
Saturada:
Colesterol: 49mg
Sodio: 362mg
Carbohidratos: 13g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 8g
Proteína: 18g