

ALBÓNDIGAS ESTILO SUECAS

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Salen aprox. 16 unidades

Ingredientes

- ½ cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 tallo de apio, picado
- ¼ taza de perejil picado
- 1 libra de carne molida (si es posible libre de grasa)
- 1 huevo grande
- ¼ taza de pan rallado sazonado* o migas sin gluten
- ½ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de maicena
- 2 tazas de caldo de res
- 3 onzas de queso crema (si es posible bajo en grasa)
- Perejil picado, para decorar



Instrucciones:

1. En una sartén antiadherente grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio y agrega la cebolla y el ajo. Saltea hasta que las cebollas estén transparentes, unos 4-5 minutos. Agrega el apio y el perejil y cocina hasta que estén suaves, unos 3-4 minutos más. Dejar enfriar.
2. En un recipiente grande, combina la carne, el huevo, la mezcla de cebolla, el pan rallado, ¼ de cucharadita de sal y la pimienta. Mezclar bien y formar las albóndigas, del tamaño que prefieras (a mi me salen aprox. 16 unids)
3. Agrega el caldo de carne a la sartén y deja hervir. Reducir el fuego a medio-bajo y agrega las albóndigas en el caldo. Tapa y cocina unos 20 minutos, hasta que esté bien cocido.
4. Retirar las albóndigas (sin el líquido), colocarlas en un recipiente, dejarlas al lado. Colar el caldo, transferirlo a una licuadora con el queso crema y una cucharada de maicena, licuar hasta que quede suave.

5. Volver a poner este caldo en la sartén, junto con las albóndigas y cocinar a fuego lento, hasta que espese.

6. Disfrutalo con tu acompañante preferido y agregale un poco de perejil picado encima y listo!!

Nota:

Podés utilizar el tipo de carne molida que prefieras o tengas disponible.

www.unapizcadeluna.com