

ALBÓNDIGAS GRIEGAS

Tiempo preparación 20 minutos

Tiempo coccion 25 minutos

Salen entre 20 a 24 albóndigas



Ingredientes

- 1 libra de carne molida (yo use sin grasa, usa la que tengas)
- 1/3 taza de pan rallado panko *
- 2 cucharadas de leche
- 1/4 taza de cebolla morada finamente picada
- 2 dientes de ajo triturados
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 2 cucharadas de menta fresca picada
- 1 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharadita de sal
- 1 huevo

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 425 °F (218°C) . Cubre un molde para hornear con papel de aluminio y coloque una rejilla encima de este molde con papel de aluminio. Dejar aparte.
2. En un recipiente pequeño, combina la leche y el pan rallado panko, mézclalo y déjalo reposar 5 minutos.
3. En un recipiente mediano, agrega los ingredientes restantes y la mezcla de leche y pan que has dejado reposar, mezcla bien hasta que quede totalmente combinado.
4. Con tus manos comienza a formar albóndigas, la cantidad que te salen depende del tamaño que las hagas, a mi me salieron entre 24 a 26 .
5. Coloca las albóndigas en la rejilla con el molde preparado y hornea de 20 a 22 minutos o hasta que se doren y las albóndigas estén bien cocidas.
6. Sirvelas con pan pita y una deliciosa ensalada Tzatziki o una ensalada griega o con una aioli de ajo o con lo que tu prefieras, disfrutalas.

Notas:

Las migas de panko son muy sencillas de hacer: compra un pan molde, **cortarle las orillas** y desmenuzar bien con tus manos y si tienes procesadora de comida, pulsa unas tres veces, para que queden migas grandes, luego las esparcelo en un molde para hornear, y las horneas por por 7 minutos a una temperatura de 300 °F (150°C), luego déjalo helar completamente y guardarlo en un contenedor que quede bien cerrado y te dura hasta 3 meses.

www.unapizcadeluna.com