

ALBÓNDIGAS ITALIANAS AL HORNO

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Salen 18 albóndigas

Ingredientes:

- 1 libra de carne de res molida sin grasa
- 2 dientes de ajo fresco, picados
- 2 cucharaditas de condimento italiano
- 1 huevos grande batido
- 1/4 taza de harina de avena
- 1/4 taza de queso parmesano molido
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida,
- 1 frasco (486 gr./15 oz) de salsa de tomate, **ver nota**
- 1/2 taza de queso mozzarella



Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 425 F (220 C), y preparar un recipiente para hornear, untándole o rociando un poco de aceite de oliva.
2. En un recipiente grande, agregar la carne, las especias, el huevo, sal, pimienta, harina de avena y el queso parmesano, combinar bien hasta que esté bien incorporado. Yo lo hago con las manos porque es más fácil que todo quede bien mezclado.
3. Tomar una cucharada de la mezcla y enróllala entre tus palmas para formar una albóndiga, colocarla en la bandeja para hornear, repetir con la mezcla de carne restante.
4. Hornear durante unos 15 minutos, después del tiempo, retirar las albóndigas del horno, verter la salsa y espolvorear el queso mozzarella rallado encima.
5. Reducir la temperatura del horno a 350 F (180 C) y hornear por 20 minutos sin tapar, hasta que estén bien cocidas. Sacar del horno y disfrutar con lo que más gustes.

Notas:

*La salsa de tomate, no es ketchup, también conocida como salsa marinara, salsa para pasta o salsa para espaguetis. La salsa marinara sólo debe contener unos pocos ingredientes simples, como tomates, ajo y hierbas. Buscar una salsa que no tenga azúcar agregada. También puedes utilizar salsa para pizza.

www.unapizcadeluna.com