



ALBÓNDIGAS DE CARNE

Instrucciones:

1. Añadir todos los ingredientes a un recipiente y mezclar con las manos hasta que estén bien integrados.
2. Formar las albóndigas, del tamaño que desees. Luego cocinar en la estufa o en el horno o la freidora de aire, servir y disfrutar.
3. También las puedes refrigerar o congelar para disfrutar después. Mirar las instrucciones para hacer esto.

Para cocinar inmediatamente:

En una sartén:

1. Calentar aceite de tu preferencia en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Cocinar las albóndigas durante 3-4 minutos, volteándolas regularmente, hasta que estén doradas por todos lados y bien cocidas. Sacar y disfrutar como mas gustes.

En el horno:

1. Calentar el horno 200 C (400 F), y colocar las albóndigas en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino, untarlas con un aceite de oliva y hornear por 20 minutos, voltearlas a la mitad de tiempo.

En la freidora de aire:

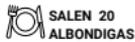
1. Calentar el airfryer a 200 C, colocar las albóndigas y cocinar por 20 minutos, dándole vueltas a mitad de tiempo.



15
MINUTOS



20
MINUTOS



SALEN 20
ALBONDIGAS

Ingredientes:

- 500 g (1 lb 2 oz) de carne molida, sin grasa
- ½ cebolla morada, picada finamente
- ¾ taza (45 g) de pan rallado panko
- 1 cucharadita de ajo recién picado
- 2 cucharadas de ketchup
- 1 cucharada de salsa Worcestershire
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 huevo
- 1 cucharadita de sal marina en escamas
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida