

Albóndigas de cordero

Publicada por:

[imprimir](#)



- 30 '
- 47 '
- 4



Comentario nutricional

El cordero es una de las carnes que contiene más cantidad de ácidos grasos saturados, por lo que debe moderarse su consumo.

Modo express

1. Bata el huevo con un poco de sal. Pique el ajo y la cebolla muy finos.
2. Incorpore al huevo el pan rallado, el ajo, la cebolla, la pimienta molida y, por último, la carne picada.
3. Empape las rebanadas de pan en la leche e incorpórelas a la mezcla. Amase durante unos minutos para formar una pasta homogénea.
4. Deje reposar la masa durante media hora como mínimo. A continuación, forme bolas y páselas por harina.
5. Vierta el aceite de girasol en la cubeta y programe el menú Freír/Sofreír 15 minutos a 180°. Fría las albóndigas y resérvelas.
6. Para hacer la salsa, programe Freír/Sofreír 15 minutos a 180°. Vierta el aceite en la cubeta y sofría la cebolla 4 minutos. Luego incorpore el tomate y saltee 4 minutos más.
7. Agregue las albóndigas, la harina y las 3 medidas de agua. Espere a que acabe el programa.
8. Cierre la tapa, programe el menú Carnes y al finalizar rectifique la sal.
9. Sirva acompañado de arroz basmati.