

Albóndigas a la menta

Publicada por:

[imprimir](#)

- 30 '
- 58 '
- 4
- 
- 



Comentario nutricional

La menta produce un efecto relajante sobre el sistema nervioso y facilita la digestión.

Modo express

1. Pele y pique el ajo, la cebolla, el puerro y el calabacín. Lave y pique la menta muy fina.
2. En un bol, mezcle la carne con la menta (reserve una pizca para después), la cebolla y el ajo. Salpimiente y deje reposar media hora.
3. Dé forme a las albóndigas y páselas por harina. Vierta el aceite en la cubeta y programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 15 minutos. Fría las albóndigas y resérvelas.

4. Para preparar la salsa, deje un poco del aceite donde ha hecho las albóndigas y programe Freír/Sofreír a 180º durante 25 minutos. Sofría el puerro, la cebolla y el ajo durante 5 minutos y luego añada los yogures y la leche con la maicena disuelta.
5. Remueva bien e incorpore de nuevo las albóndigas. Cancele el programa.
6. Cierre la tapa y programe el menú Freír/Sofreír 18 minutos a 152º. Al terminar, espolvoree el resto de la menta picada y rectifique la sal.
7. Puede servir las albóndigas acompañadas de arroz basmati.