


Albóndigas a los cuatro sabores

Publicada por:

[imprimir](#)

- 30 '
- 55 '
- 4
- 
- 



Comentario nutricional

Las carnes blancas como el conejo, el pollo y el pavo contienen menos grasa saturada que las carnes rojas como la de vacuno, cordero, caballo, aves de caza y vísceras.

Modo express

1. Deshoje la ramita de romero y pique todas las carnes junto con el romero y la salvia. Pique la cebolla y los ajos muy finos.
2. En un bol, empape las rebanadas de pan en la leche. Añada el huevo, el ajo, la cebolla, la pimienta molida, el queso y la carne, sale y amase muy bien.
3. Deje reposar la masa media hora como mínimo. A continuación dé forma a las albóndigas y páselas por harina.

4. Programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 15 minutos y fría las albóndigas en el aceite. Cuando estén doradas, sáquelas y resérvelas sobre papel de cocina. Cancele el programa.
5. Para hacer la salsa, programe el menú Freír/Sofreír a 160º durante 40 minutos. Vierta el aceite en la cubeta y sofría la cebolla picada durante 4 minutos. A continuación incorpore el tomate pelado y picado y saltee 4 minutos más.
6. Agregue las albóndigas, la maicena para espesar la salsa y el agua. Añada el azúcar y remueva bien.
7. Cierre la tapa y espere a que acabe el programa.