

Albóndigas aromáticas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 30 '
- 20 '
- 4



Comentario nutricional

Para reducir el aporte calórico de la carne picada, puede pedirle al carnicero que la prepare con carne sin grasa.

Modo express

1. Pele y pique el ajo, la cebolla y la zanahoria.
2. Limpie y pique muy fino el perejil, la albahaca, la salvia y el apio.
3. En un bol, mezcle la carne picada con el picadillo de hierbas, las verduras y el pan remojado en la leche.
4. Incorpore el queso rallado, la crema de leche y el huevo; remueva y aromatice con una pizca de mejorana. A continuación sazone con sal y pimienta recién molida.

5. Con las manos enharinadas, haga albóndigas no demasiado grandes y enharínelas abundantemente.
6. Vierta el aceite en la cubeta y programe el menú Freír/Sofreír a 180º durante 20 minutos. Cuando el aceite esté muy caliente, fría las albóndigas de manera uniforme y retírelas. Dispóngalas sobre papel de cocina para que suelten el exceso de aceite.
7. Sírvalas frías o calientes. Puede acompañarlas con una ensalada verde y salsa de tomate.