

Albóndigas de Ternera

ALBÓNDIGAS DE TERNERA

EN SALSA DE ALMENDRAS



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Carne picada de ternera	40 gr.
Huevo	15 gr.
Cebollas	30 gr.
Ajo	2 gr.
Perejil	0,5 gr.
Pan rallado	10 gr.
Sal	0,5 gr.
Aceite	8 ml.
Almendras	10 gr.

PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Picamos finamente la cebolla, el ajo y el perejil, mezclamos con la carne y añadimos el huevo (crudo y batido), el pan rallado y la sal.
- 2.- Amasamos mezclándolo todo muy bien y damos forma a las albóndigas, enharinamos, freímos en abundante aceite y reservamos.
- 3.- En una cacerola aparte, rehogamos la cebolla y añadimos las almendras y un poco de agua, posteriormente trituramos.
- 4.- A la salsa resultante añadimos las albóndigas removemos y ponemos agua (o caldo de sopa) dejamos cocer a fuego lento durante unos 10 minutos y rectificamos de sal y pimienta.

APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
236	13	46	6	21

* Vit A (µg) Equivalente Retinol

