



Albóndigas Agridulces

Sirve a seis

2 pedazos de pan integral o blanco
½ taza (125 ml) de leche
500 gramos de carne molida
3 dientes de ajo picados finamente
1 cucharada de perejil picadito + un poco para decorar
1 cucharilla de tomillo fresco (o ½ cucharilla de seco)
1 pizca de orégano seco
½ cucharilla de chile seco – opcional
½ cebolla blanca pequeña – rallada (más o menos 1 cucharada de cebolla rallada)
1 huevo
½ taza (125 ml) de agua
1 taza (250 ml) de salsa de tomate Cátsup
2 cucharadas de mostaza amarilla
2 cucharadas de vinagre de manzana o vinagre blanco
1 cucharada de salsa Perrins
1 cucharilla de paprika o pimentón
1 cucharilla de ajo en polvo
1 cucharilla cebolla en polvo o 1 cucharada de cebolla picada finita
¼ taza (25 gramos) de azúcar morena
2 cucharadas de aceite de oliva

Rompa el pan en pedacitos pequeños y remójelo en la leche por 5 a 10 minutos. Agregue la carne, el ajo picadito, el perejil, el tomillo, el orégano, el chile seco si está usando, la cebolla rallada, el huevo, sal y pimienta.

Con las manos limpias mezcle bien todos los ingredientes. Haga las albóndigas del tamaño que quiera. Yo saque 36 albóndigas chiquitas.

En otro bol mezcle bien el agua con las salsa Cátsup, la mostaza, el vinagre, la salsa Perrins, la paprika, el ajo en polvo, la cebolla, el azúcar morena, sal y pimienta.

Caliente el aceite de oliva en una sartén honda o en una olla. Empiece a dorar las albóndigas. No las amontone en su sartén y vaya colocándolas en un plato con toallas de papel.

Deshágase de toda la grasa de su sartén y agréguele un poco de la salsa. Mezcle bien la salsa con los pedacitos cafés de carne que tiene al fondo de su sartén. Agréguele el resto de la salsa y las albóndigas.

Haga que la salsa empiece a hervir, tape la sartén y deje que todo hierva suavemente por un mínimo de una hora y hasta dos horas. Revuélvalas suavemente, de vez en cuando.

Sirva sobre arroz o fideos o como aperitivo. Buen provecho.

6 albóndigas - 437,53 calorías; grasa 26,65 grs (sáb 9,49; monofónico 11.72; poli 1.025); PROTEÍNA 15,19 grs; FIBRA 1,77 grs; CARBS 34,30 grs; 92,46 mg de colesterol; HIERRO 2,48 mg; SODIO 1368.77 mg; Calcio 94.20 mg

©TheFrugalChef™2014

www.TheFrugalChef.com