

Albóndigas de Pollo con Salsa de Verduras

Hay mucha gente que le cuesta comer verduras y no me refiero únicamente a los niños. Esta receta es fácil de realizar, sabrosa y especialmente indicada para aquellas personas que tiene un poco más de reparos a la hora de comer verduras.

INGREDIENTES:

- 400g Carne picada de pollo
- 2-3 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas perejil fresco picado
- ½ Cebolla
- 1 Zanahoria grande
- 1 Calabacín pequeño
- 2 Cucharadas de salsa de tomate o de tomate frito
- 1/4l Caldo de ave
- 1 Hoja de laurel
- 2 Cucharadas de aceite de oliva

4
Raciones



NOTA:

Aunque las albóndigas en crudo aparenten un poco pequeñas, con la cocción se expanden (al no estar fritas ni enharinadas) y crecen aproximadamente un tercio de su tamaño.

ELABORACIÓN:

1. Pelar y rallar fino las hortalizas.
2. Rehogar en el aceite a fuego lento, tapado, con un poco de sal, la hojita de laurel y el tomate.
3. Mientras realizar las albóndigas mezclando el pollo, con el ajo y el perejil picado, partir la masa en 24 porciones y darles forma con las manos ligeramente húmedas.
4. Añadir a las hortalizas un vaso de caldo de ave y otro de agua. Llevar a ebullición, retirar el laurel y triturar.
5. Agregar las albóndigas poco a poco, sin que pare la ebullición de la salsa y cocinar 30 minutos aproximadamente.