



## ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 480 g de Ternera, bistec
- 300 g de patata cocida
- 150 g de pimiento
- 140 g de zanahoria
- 120 g de guisantes congelados
- 75 g de cebolla
- 40 g de pan de trigo blanco
- 2 unidades de huevo entero
- 80 g de aceite de oliva
- 10 g de harina
- 20 ml de leche
- 50 ml de vino blanco
- 1 diente de ajo
- 5 g de perejil
- sal

### LA PREPARACIÓN

- Preparación de las albóndigas
- Poner la miga de pan en un bol con leche. Agregar la carne picada, los huevos batidos y mezclar.
- Dar forma a las albóndigas.
- Freír las albóndigas en una sartén con abundante aceite caliente.
- Pasar las albóndigas escurridas a una olla.
- Preparación de la salsa
- En un mortero picar un diente de ajo y el perejil, añadiendo el vino blanco.
- Dorar la cebolla picada e incorporar



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 24.7 g	Grasas 30.2 g
Kcal 552	Proteínas 33.5 g

la mezcla del mortero. Trocear y cocer las zanahorias. Picar el pimiento y escurrir los guisantes. Para ligar la salsa, añadir la harina. Cocer la salsa removiendo de vez en cuando.

- Verter la salsa sobre las albóndigas y dejar que se cocine todo junto una media hora.
- Pelar y cortar a dados las patatas. Freír en abundante aceite caliente y reservar..
- Una vez esté la carne tierna, incorporar las patatas y la verdura anterior. Dejar unos minutos al fuego, hasta que esté todo tierno.
-