



Albóndigas con salsa de champiñones

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 400g de albóndigas
- 250g de champiñones
- 2 cucharadas de harina
- 3 cucharadas de vinagre de Módena
- 200g de puerros (2 puerros)
- 390g de guisantes
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de pimienta negra molida



Tienes que tener en casa :

harina, aceite de oliva, vinagre de Módena, sal, tomillo y pimienta negra molida.

Información nutricional per ración

Energía	514,13 Kcal
Hidratos de Carbono	11,4 g
de los cuales azúcares	4,9 g
Proteínas	21,8 g
Grasas	42,5 g
de las cuales saturadas	13,4 g
de las cuales monoinsaturadas	21 g
de las cuales poliinsaturadas	5,4 g
Fibra dietética	8,3 g



Elaboración

- Untar las albóndigas con una cucharada de aceite de oliva.
- Calentar el horno a 250°C y cocer las albóndigas unos 3 minutos, hasta que estén doradas.
- Aparte, limpiar los puerros y cortarlos a rodajas finas.
- En una cazuela, sofreír el puerro con cinco cucharadas de aceite de oliva.
- Una vez dorado, añadir los champiñones a trozos y dorarlos unos 2 minutos más.
- Echar sal al gusto, una pizca de tomillo y una pizca de pimienta negra molida, tres cucharadas de vinagre de Módena y dejar reducir.
- A continuación, añadir dos cucharadas de harina y mezclar bien.
- Añadir las albóndigas y llenar de agua hasta que queden cubiertas.
- Cocinar a fuego fuerte, unos 5 minutos, removiendo a menudo para que no se enganche la salsa.
- A mitad de cocción, añadir los guisantes escurridos.

Características nutricionales:

Receta principalmente proteica, ideal para un segundo plato. La presencia de los guisantes y puerros hace que el aporte de fibra y vitamina A sea elevado. Además, los champiñones nos aportarán también vitamina D.

Nuestro consejo:

Esta salsa se puede hacer también con setas de temporada.

