



# Albóndigas

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

**Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

**Tiempo total:** 1 hora

**Porciones:** 6 personas

Comer un buen plato de estas albóndigas es otro de mis tantos recuerdos alrededor de la mesa con mi familia, en mi infancia y en los años que siguieron. En invierno las disfrutaba mucho más no lo voy a negar, pero siempre que mi mamá las preparaba mi casa olía a «hogar». Me imagino que todos debemos tener un plato que nos evoque cosas lindas, bueno pues para mí este es uno de ellos.

No vayan a confundirse con la pimienta... el «All Spice» es la pimienta gorda molida (también le llaman pimienta de Jamaica). a pesar de que se llama así, como si fueran «muchas especies», es solo esa pimienta molida, pero en su sabor hay notas de clavo, de canela, de pimienta negra, de nuez moscada... por eso su nombre. Es deliciosa y si no la pueden conseguir en el supermercado ya molida, con un buen procesador de alimentos se puede moler en casa.

No uso huevo en la preparación y tampoco frío en aceite las bolitas. Siempre que puedo ahorrarme grasa lo hago y esta receta se puede hacer perfecto sin aceite ya que si ponemos las albóndigas mientras el caldo está hirviendo, inmediatamente se sella la capa exterior de la carne y ya no se desbarata tanto.

## Ingredientes:

- 650 gr Carne molida de res.
- 1 Taza de arroz bien lavado y escurrido.
- 1/4 Cebolla en alitas muy delgaditas.
- ¼ Cebolla rallada.
- ¾ Taza puré de tomate.
- ½ Cucharada salsa inglesa.
- ½ Cucharada salsa “Maggi”.
- 3 Litros de agua.
- Sal y pimienta negra molida.
- All Spice (pimienta gorda molida)
- Knor Suiza.

## Procedimiento:

Se revuelve la carne con el arroz, salsa inglesa, salsa “Maggi”, cebolla rallada, sal, pimienta y All Spice al



## Albóndigas

gusto. Usando un porcionador para galletas, o a mano, se hacen bolitas uniformes de tamaño y se dejan aparte.

En una olla se sofríen las alitas de cebolla en poco aceite, hasta que se hagan transparentes y doren un poco. Se agrega el puré de tomate y se deja a sofreír.



Vaciar en la olla los 3 litros de agua y dejar a que suelte el hervor. Se sazona con All Spice y Knor Suiza a dar el punto. Mientras el caldo está hirviendo, se agregan las albóndigas y se deja que hiervan mucho rato, para que se cueza el arroz y espese el caldo.



igavidal@gmail.com



igavidal@gmail.com

De preferencia dejar destapado y a fuego bajo, para que no se vayan a desbaratar mucho las bolitas, por eso se pone suficiente caldo, para que con el hervor no se vaya a consumir mucho.

**¡BUEN PROVECHO!**