



Espagueti con albóndigas

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocimiento: 30 minutos

Tiempo total: 1 hora

Porciones: 6 personas aproximadamente

De mi primer recetario, cuando tenía 9 años y tomé mis primeras clases de cocina. Esta receta es original de mi tía Maga Cervantes de Alarcón. Ella junto con mi mamá fueron mis primeras maestras «formales» de cocina. Nos reuníamos una vez a la semana, alternando entre casa de los Alarcón y nuestra casa.

Era una tarde maravillosa para mí, nos daban un tiempo para la receta y otro tanto para hacer manualidades. A veces la receta la ponía mi mamá, a veces mi tía Maga. Lo que sí siempre surgió del conocimiento de mi tía eran las ideas para las manualidades ya que ella era maravillosa con todo lo que sus manos trabajaban.

Compartía la clase con amigas que seguimos siendo amigas y con amigas que ya hasta somos comadres hasta la fecha. Además de todas las cosas que podríamos tener en común, están esos recetarios maravillosos que nos hicieron forrar con yute, diarios gordos con letras hechas dificultosamente en fieltro, con recortes de revistas como separadores y escritos en pluma, que tanto nos emocionaba en aquel entonces.

Muchas recetas maravillosas están en esas páginas y esta es una de ellas.

Hice unas modificaciones para evitar usar el puré de tomate ya que pienso que el tomate de lata le da un mejor sabor y agregué las especias italianas en lugar de solo orégano.

Lo mejor es que esta receta, que gusta a chicos y grandes puede prepararse una noche antes. Se guisan las albóndigas y se guardan por separado, se cuece el espagueti y se mete a un recipiente, rociado con aceite de oliva y tapado. Todo al refrigerador.

Al día siguiente se calientan las albóndigas con la salsa y cuando ya están listas, se agrega el espagueti y se calientan juntos.

Ingredientes:

- 1 Paquete de 200 gr. de espagueti.
- ½ Kilo de carne de res molida.
- ½ Taza de avena quebrada en la licuadora.
- 1 Huevo grande.
- 1 Cdita. de mostaza.
- 2 Cdas. de leche.
- 400 gr. Tomate triturado de lata.
- 1 litro de agua aproximadamente.
- 1 ajo triturado.



Espagueti con albóndigas

- ¼ Cebolla blanca picada finamente.
- 4 Cdas. soperas de aceite de oliva el necesario.
- Especias italianas secas (bote de hierbas italianas del super).
- ½ Cdita. de azúcar blanca.
- Sal y pimienta.
- Consomé de pollo en polvo (o el sazónador de su preferencia).

Procedimiento:

Cocer la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrir, rociar con un poco de aceite de oliva para que no se pegue y reservar.

En un recipiente hondo poner la carne molida y revolver con: huevo, avena, mostaza, leche, sal, pimienta y especias italianas. El nivel de condimento es al gusto de cada quien.

Cuando la carne está bien integrada, se hacen albóndigas al tamaño deseado. Se reservan en el refrigerador.

Calentar el aceite de oliva en un sartén extendido y con algo de profundidad. Ahí mismo poner el ajo triturado y cuando empieza a dorar, se agrega la cebolla picadita a que se haga transparente.

Incorporar el tomate y condimentar agregando sal, pimienta, especias italianas y el azúcar. Dejar que el puré se sofría muy bien en el aceite para que se integren todos los sabores. Rectificar sazón.

Una vez que la salsa de tomate queda la gusto, se agrega el litro de agua y se deja a que suelte el hervor. Se prueba nuevamente de sabor y si le falta se puede agregar consomé de pollo en polvo para terminar de darle el toque.

Mientras continúa hirviendo se agregan las albóndigas y se deja tapado a que se cuezan. Cuando ya están listas se destapa y se rectifica la cantidad de líquido (esto es al gusto dependiendo de con cuanta salsa se quiera).

Se agrega el espagueti y se deja a calentar por unos minutos. Se sirve de inmediato.

Si no va a servirse en el momento, se deja enfriar la salsa con las albóndigas y unos momentos antes de servir, se calienta nuevamente y se agrega el espagueti.

¡BUEN PROVECHO!