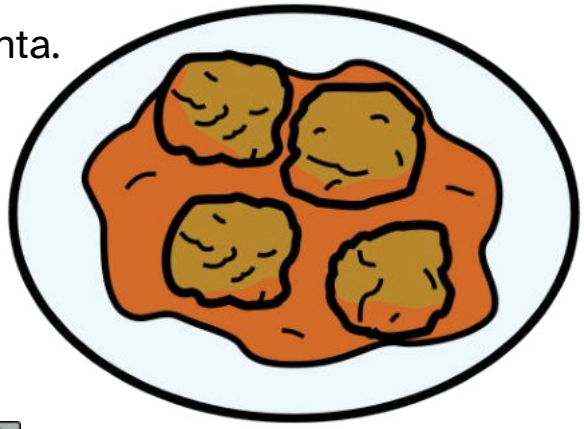
ALBÓNDEGAS

INGREDIENTES
PARA 2 PERSOAS

- 300gr de carne picada de porco.
- 1 cebola.
- 1 dente de allo.
- 1 ovo.
- Unha rebanda de pan de molde.
- Un vasiño de leite.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pementa.

PARA A SALSA

- 1 cebola.
- 1 cenoria.
- 1 lata de tomate triturado.
- 1 vasiño de salsa de soya.
- Auga.
- Sal.
- Pementa.



O PASO A PASO

1. Preparación das Albóndegas:
Remolla o pan no leite. Coloca a rebanda de pan nun prato pequeno e verte o leite por enriba. Deixa que o pan absorba o leite durante uns minutos.
Pica finamente a cebola e o dente de allo.
Prepara a mestura de albóndegas. Noutro recipiente, mestura a carne picada de porco, a cebola picada, o allo picado, o ovo batido, o pan espremido (sen o exceso de leite), sal e pementa ao gusto. Amasa ben todos os ingredientes ata obter unha mestura homoxénea.
Forma as albóndegas. Coa mestura de carne, forma boliñas do mesmo tamaño.

2. Cocer as Albóndegas:
Quenta un pouco de aceite de oliva nunha tixola. Doura as albóndegas por todos os lados ata que teñan unha cor dourada. Retira as albóndegas e resérvaas nun prato.

3. Preparación da Salsa:
Prepara a base da salsa. Na mesma tixola, engade un pouco máis de aceite de oliva se é necesario. Bota a cebola picada e unha cenoria cortada en dados e cociña ata que estean tenras. Engade o tomate triturado e a salsa de soia. Deixa cocer a fogo medio durante uns minutos.
Engade auga abondo para cubrir os ingredientes da salsa. Condimenta con sal e pementa ao gusto. Deixa cocer a salsa a fogo lento durante uns 15-20 minutos para que a salsa se reduza e engrose un pouco.

4. A comer!
Incorpora as albóndegas á salsa. Deixa que se cociñen xuntas durante uns minutos máis para que as albóndegas absorban o sabor da salsa.

Serve as albóndegas acompañadas da salsa e a gozar!

Conselliños: podes acompañar este prato con arroz branco ou puré de pataca.

"Texto escrito 4 - Receita de albóndegas", do proxecto *cREAgal*, publícase coa Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0