



ALBÓNDIGAS CON SALSA DE TOMATE

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 1h 20 min Rep 35 min

Ingredientes

Carne picada: 500 gr
Miga de pan: 50 gr (remojada en 50 cc de leche y escurrida)
Leche: 50 cc
Cebolla: 1 unidad (picada muy finita para el sofrito y otra parte para la salsa)
Ajo: 7 dientes (1 sofrito de la carne, 4 masa y 2 aromatizar el aceite)
Perejil picado: 2 cucharadas (una para la masa y otra para la salsa)
Huevos: 2 unidades (uno para la masa y otro para el proceso de mezclado)
Harina: un plato (para enharinar las bolas)
Tomate frito: 600 gr
Pimientos del piquillo: 200 gr (cortados en juliana fina)
Aceite: según necesidad (para el sofrito, freír las albóndigas y la base de la salsa)
Sal y pimienta: al gusto
Agua: 60 cc (o la cantidad necesaria para ajustar la consistencia de la salsa)



Preparación

1. Calienta 20 cc de aceite y rehoga la cebolla picadita durante 8 minutos. Añade un diente de ajo picado y rehoga 2 minutos más.
2. Mezcla en un bol la carne picada con la miga de pan escurrida, los 4 dientes de ajo, una cucharada de perejil, sal, pimienta y los huevos. Incorpora el sofrito íntegro con su aceite para suavizar la albóndiga.
3. Deja reposar la mezcla en el frigorífico durante 1 hora.
4. Haz bolas de unos 3 a 4 cm de diámetro y pásalas por harina, sacudiéndolas para quitar el exceso.
5. Calienta aceite con 2 dientes de ajo aplastados para dar gusto y fríe las bolas por tandas hasta que se doren.
6. En una cazuela, rehoga la cebolla picada 10 minutos. Añade el tomate frito, el perejil y los pimientos. Tritura la mezcla y añade agua al gusto.
7. Pasa las albóndigas a la cazuela con la salsa y cuece a fuego muy suave durante 15 minutos.
8. Pasa las albóndigas a una fuente para servir.

Notas

- La carne queda más suave si se mezcla con cerdo (ej. 250 gr de ternera y 250 gr de cerdo).
- La miga de pan se debe escurrir bien tras empaparla en leche caliente.
- Los huevos se baten muy poco, solo para mezclar clara y yema.
- El reposo es opcional, pero recomendable.
- Los ajos de la fritura se retiran tras dorar las albóndigas.
- Se recomienda freír en tandas de 6 en una sartén pequeña para ahorrar aceite.
- Se puede sustituir la salsa de tomate por 750 gr de pisto o tomate casero.
- La cocción lenta es clave para que se mezclen bien los sabores.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Albóndigas con salsa de tomate	Carnes	01	19-04-2025	1 de 1

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.