



# ALBONDIGAS



30 MINS



4 PAX

## INGREDIENTES

- 1 libra de carne molida
- 1/2 cebolla mediana (100grs aprox)
- 6 dientes de ajo
- 30-40 grs de queso parmesano
- 2 cdas de Perejil
- 1 huevo
- 1 cdta de orégano
- 1 cdta de salsa de soya
- Sal / pimienta al gusto
- Amarre (Prueba con el que mas te guste)
  - Pan molido
    - 1/4 taza de pan molido
  - Harina de maíz
    - 1/4 taza de Harina de Maíz
  - Panade
    - 2 rebanadas (40grs) de pan blanco en cubos
    - 1/4 de taza (60grs) de leche
  - Panade de maíz
    - 1/4 taza (40grs) de harina de maíz
    - 1/4 de taza (60grs) de leche

En el video puedes  
VER LAS DIFERENCIAS.



## UTENSILIOS

- Bowls chicos
- Bowl grande
- Rallador
- Ramekins
- Tenaza
- Scoop
- Sarten
- Bandeja Horno
- Mat para Hornear

co  
cina.

## PROCEDIMIENTO

- Rallar la cebolla
- Rallar el Ajo
- Rallar el Parmesano
- Cortar Perejil
- En un Bowl mezclar. el huevo, queso parmesano, perejil, orégano, salsa de soya, sal y pimienta.
- Agregar la cebolla y el ajo rallado. Mezclar
- Agregar el amarre. Mezclar
- Agregar la carne y mezclar suave hasta incorporar (no hacerlo muy fuerte).
- Dejar reposar unos 10-15 minutos.
- Formar las bolas con ayuda del scoop..
- Cocinar en una sartén con un poco de aceite de oliva, dando vueltas hasta dorar por todas las caras o cocinar en horno a 180° por 12-15 minutos volteando a la mitad del tiempo.



ESCANEA!

Y sigue la receta en video.

co.inda.