



## Albóndigas italianas

Nutrición, 24/08/2020



Esta sencilla receta de albóndigas italianas es perfecta para una cena entre semana. Las jugosas albóndigas de ternera se cocinan en una salsa deliciosa para una comida satisfactoria.

Quando se trata de cenas entre semana, lo queremos delicioso pero rápido. Algunas de nuestras favoritas son la pizza caprese, los pimientos rellenos italianos y la berenjena a la parmesana.

Estas albóndigas italianas son otro de los favoritos de la familia que son muy fáciles de hacer. ¡Asegúrate de leer hasta el final de la publicación para conocer mis consejos y trucos para obtener albóndigas perfectas!

Aquí hay algunas razones por las que puede querer probar esta receta:

Rápido y fácil: no se necesita reposo ni enfriamiento para esta receta. Simplemente haga la mezcla, cocine y sirva. Tarda menos de 40 minutos de principio a fin. Son tiernas: no más albóndigas masticables y gomosas. Siga esta receta de albóndigas italianas y obtendrá albóndigas tiernas y jugosas. Absolutamente delicioso: esta será tu receta de albóndigas italianas preferida. Con hierbas frescas y secas, estas albóndigas son sabrosas en cada bocado. Las sobras son deliciosas: esta receta rinde alrededor de 25 albóndigas grandes y, si tiene sobras, se recalientan maravillosamente y saben igual de bien. También se congelan muy bien. ¿Qué contienen las albóndigas italianas?

La clave de las deliciosas albóndigas son los ingredientes de calidad como los productos que se venden en [El Sardinero](#). Esto es lo que necesita para hacer estas albóndigas de ternera caseras:

**Carne molida:** Para esta receta utilicé carne molida 85% magra. Da como resultado algunas de las albóndigas más tiernas que he probado. **Pan rallado:** La adición de pan rallado suaviza estas albóndigas y les da una textura agradable. **Leche:** Agregar la leche al pan rallado hace una mezcla que humedece las albóndigas. **Huevos:** Necesitas huevos para unir los ingredientes. **Albahaca:** Puede usar albahaca seca o fresca para esta receta para agregar sabor y frescura. **Perejil:** Te sugiero que uses perejil fresco picado en la mezcla y como toque final. **Harina para todo uso:** No entra harina en la mezcla, ¡pero las albóndigas se enrollan en harina antes de cocinarlas para obtener esa deliciosa capa marrón! **Salsa para pasta:** puede usar su pasta o salsa marinara casera o comprada en la tienda favorita para cocinar las albóndigas. **Mozzarella:** Cubrí las albóndigas con mozzarella rallada al final antes de servir. ¡Di siempre que sí al queso fundido! En un tazón grande, coloca la carne molida, el pan rallado, la leche, los huevos, la albahaca seca y el perejil picado. Con las manos, mezcla todos los ingredientes hasta que estén bien combinados y forme una bola. Quieres que esta mezcla sea bastante pegajosa y coherente.

Con una bola de helado grande, saca la mezcla de albóndigas y forma las bolas, colocándolas en una bandeja para hornear. Enrolla cada albóndiga en harina y colóquela nuevamente en la bandeja para hornear.

Calienta un poco de aceite de oliva a fuego medio y dore las albóndigas por todos lados hasta que se doren. En este punto, no queremos que se cocinen por completo, solo que se doren. Transfiere las albóndigas a un plato y reserva.

Agrega la salsa para pasta a la misma sartén y déjala a fuego lento. Agrega las albóndigas a la salsa y déjalas cocinar de 10 a 15 minutos, hasta que estén completamente cocidas. Me gusta echarles un poco de salsa unas cuantas veces mientras cocino.

Una vez que las albóndigas estén cocidas, espolvorea un poco de queso mozzarella rallado encima, luego cubre y cocina por otros 2 minutos hasta que el queso se derrita. Cubre con perejil y sirve inmediatamente.

## Ingredientes

2 libras de carne molida 85% magra 1/2 taza de pan rallado 1/3 taza de leche 2 huevos 1 1/2 cucharadita de albahaca seca 1/4 taza de perejil picado 1 cucharadita de sal 1/2 cucharadita de pimienta negra 1/2 taza de harina para todo uso 2 cucharadas de aceite de oliva 4 tazas de salsa para pasta 1/2 taza de queso mozzarella rallado