



ALBÓNDIGAS (5 porciones)



Ingredientes:

- 4 tazas de agua
- 100 g de mezcla Itacate de verduras deshidratadas
- ½ taza de carne molida de res
- 3 cucharadas soperas de avena
- 1 huevo
- 2 jitomates
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 ramitas de cilantro
- 3 bolitas de pimienta
- ½ cucharadita de sal
- Aceite

Preparación:

1. Poner a remojar la mezcla de verduras deshidratadas con agua fría durante 10 minutos.
2. Una vez hidratada cocer 15 minutos o hasta que la consistencia de la mezcla (arroz y papa), estén suaves pero que no se deshaga al tacto.
3. Escorra la mezcla inmediatamente sin tirar el agua sobrante, resérvela.
4. Revuelva la mezcla de verduras deshidratadas Itacate con el huevo, la avena y el cilantro desinfectado y picado finamente.
5. Tome porciones de esta mezcla y con sus manos haga bolitas.
6. Aparte, licúe los jitomates con una taza de agua con la misma que hirvió la mezcla de verduras, junto con 3 bolitas de pimienta, ¼ de cebolla y los dos dientes de ajo.
7. Aparte, en una cacerola, caliente 1 cucharada soperas de aceite, agregue ¼ de cebolla cortada y fría hasta que se ponga transparente, Agregue sal, las albóndigas (bolitas de carne) y la salsa licuada. Deje hervir 15 minutos para que la carne quede bien cocida y el jitomate sazonado.
8. Al servir, bañe las albóndigas con la salsa.
9. Sírvasse caliente.