elGourmet

Albóndigas de carne y coliflor en salsa de tomates

Ingredientes

Para la salsa

Coriandro: 1 cda.
Aceite De Oliva:
Sal y Pimienta: A gusto
Chile: 1 Unidad
Ajo: 4 Dientes
Tomate enlatado: 1 Kg.

Para las albóndigas

Perejil picado: 50 g
Carne picada: 750 g
Cebolla: 1 Unidad
Canela molida: 1/2 cda.
Ajo: 1 Diente
Coliflor: 1 Unidad
Coriandro: 1 cda.
Aceite para freir: Cantidad necesaria
Huevos: 2 Unidades
Sal y Pimienta: A gusto
Harina: Cantidad necesaria
Ají molido: 1 cdita.

Preparación de la Receta

Para las albóndigas

- Cocine el **coliflor** en abundante agua con sal hasta que esté tierno
- Corte la cocción en agua helada y reserve.
- Coloque en un bowl la carne picada junto con la *cebolla*, el *ajo* picados y el *perejil* picados
- Condimente con sal, pimienta, canela, *ají* y el coriandro previamente tostado y molido
- Mezcle bien.
- Tome una porción de carne, aplástela dándole forma similar a la de una hamburguesa, coloque una flor de *coliflor* en el centro y ciérrela dándole forma de albóndiga
- Repita la operación con el resto de la carne.

- Pase las albóndigas por el *huevo* batido condimentado con sal y pimienta y luego por *harina*
- Elimine el exceso de *harina*.
- Fría las albóndigas en abundante aceite caliente, escurra y termine la cocción en la salsa de tomates.

Para la salsa

- Coloque en una *cacerola* abundante aceite de oliva
- Rehogue el *ajo* cortado en láminas junto con el *chile* picado y el coriandro ligeramente molido
- Añada el *tomate* y cocine hasta que reduzca a la mitad
- Rectifique los condimentos con sal y pimienta.
- Termine la cocción de las albóndigas dentro de la salsa por 15 a 20 minutos aproximadamente.
- Servir con el puré de papas y *coliflor*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/albondigas-de-carne-y-coliflor-en-salsa-de-tomates