ALBÓNDIGAS AL HORNO CON SALSA DE TOMATE CASERA Y BRÓCOLI

Ingredientes para la salsa:
1 Bote en conserva de Tomate triturado natural grande, 1 Bote en conserva de tomate troceado natural mediano, 1 cebolla mediana, 2 dientes de ajos, 2/3 cucharadas soperas de azúcar, 1/1,5 cucharaditas de café de sal, Aceite de oliva vírgen suave.
Ingredientes para las albóndigas:
Medio kilo de carne de ternera picada, 1oo ml de leche, 200 gr de pan rallado, 3 zanahorias medianas, 1 ramillete de perejil fresco picado o congelado (2 cucharitas colmadas), 2 dientes de ajo picado fresco o congelado (2 cucharitas colmadas), 2 huevos frescos xl, 1 cucharita de cúrcuma (omitir si no gusta o no se tiene) 1 cucharita de orégano u otra especia potenciadora de la carne cómo romero o eneldo si se desea, 1 cucharita pequeña de sal ahumada (si os gusta este sabor. Si no, omitir), Sal de cocina al gusto.
Ingredientes para el brócoli:
1 Bolsa de brócoli congelado o 1 kilo y medio de brócoli fresco, Aceite de Oliva suave, Ajo, 1 cucharada de Vinagre de Módena o salsa de soja según gustos, Sal.

Nivel de dificultad y tiempo de cocinado:
Fácil, pero muy entretenido
2 Horas (son tres productos)
Comensales: 6

Este es un plato súper rico, sano y que se puede combinar con distintas salsas. Yo en esta ocasión, he elegido tomate frito casero, pero queda exquisito con Salsa de yogur, Salsa de carne, Crema de manzana y calabaza y con una mostaza de Dijon para los más fuertes. A los peques también les gusta.
También puedes cambiar la verdura por unas berenjenas a la plancha y horno o cualquier otra verdura que te guste y le vaya a las albóndigas.Recomendación: Suelo preparar la salsa de tomate el día anterior, ya que es entretenida y hay que vigilarla. El preparado de las albóndigas también suelo hacerlo el día anterior, para que coja todo el sabor toda la noche en la nevera.

AYUNTAMIENTO
Villa de Quijorna
Concejalía de Cultura

Elaboración de la salsa de tomate:

Pelamos la cebolla y la picamos en juliana. Pelamos y picamos los ajos. Ponemos una olla que no se pegue al fuego con aceite de oliva que cubra el fondo. Cuando esté caliente echamos la cebolla y el ajo picados y a fuego medio dejamos que se pochen, dando vueltas de vez en cuando.

Una vez pochados, añadimos el tomate triturado y el troceado (las dos latas) y damos vueltas de vez en cuando. Tapamos con una tapa para que no salte y vamos vigilando que no se pegue.Cuando veamos que lleva unos 12, 15 minutos que el tomate se ha cocinado e integrado con la cebolla y el ajo, añadimos dos cucharadas de azúcar y la cucharita de sal y removemos. Es para quitar la acidez del tomate y que no quede tan fuerte. Dejamos cocinar unos 10 minutos más y probamos. Si sigue quedando ácido añadimos otra cucharada de azúcar y una pizca de sal. Ajustamos hasta que nos quede un sabor sin acidez y agradable.

Yo empleo el fuego de la vitro 6 de 14 que tiene durante todo el cocinado.

Apagamos y reservamos.

Elaboración de las albóndigas:

En una fuente de horno ponemos la carne picada y la estiramos aplastándola con un tenedor. Pelamos las zanahorias y las picamos con un robot de cocina o las rallamos. Integramos con la carne ingrediente a ingrediente, añadiendo primero las zanahorias, el perejil, el ajo picado, la sal, 1 huevo, la leche, la mitad del pan rallado, la cúrcuma, el orégano y la sal ahumada y la de cocina. Amasamos e integramos todo conjuntamente de forma que quede bien repartido. Podemos utilizar un robot con pala de amasar para integrar. La carne junto con los ingredientes debe quedar compacta, no seca. Si no queda así, añadir un poco más de pan rallado o un poco más de leche. Reservamos y guardamos en la nevera tapando con un papel film para que no se oscurezca y no se seque.Para el cocinado posterior unas tres horas después o toda la noche en la nevera, hacemos las albóndigas que iremos pasando por huevo y pan rallado y colocando en una bandeja de horno forrada con papel de horno.Mientras, habremos precalentado el horno a 200ºC. Arriba y abajo.Colocamos la bandeja en la mitad del horno y dejamos hacer unos 12, 15 minutos (dependiendo de la potencia del horno). Tiene que quedar tostadas por fuera y tiernas, pero hechas por dentro.

AYUNTAMIENTO
Villa de Quijorna

Concejalía de Cultura

Elaboración del brócoli:

En una olla con abundante agua y sal, ponemos a fuego máximo y llevamos a ebullición. Echamos la bolsa de kilo o kilo y medio de brócoli y lo cocemos durante 5, 7 minutos, que quede la flor hecha y el tronco casi hecho del todo. Escurrimos y dejamos evaporar el agua que quede.

En una sartén ponemos en el fondo un poco de aceite de oliva, dos o dientes de ajo en láminas y los pochamos sin que se quemen, cuando estén medio pochados añadimos el vinagre de Módena o un poco de salsa de soja. Removemos e inmediatamente añadimos el brócoli integrando el ajo y la salsa, bajando el fuego medio bajo y tapando y moviendo la sartén de vez en cuando con el objeto que todo quede bien mezclado y el brócoli coja sabor.

Si se le añade la soja, no añadáis la sal. En caso de ser vinagre de Módena, añadir sal al gusto.

Presentación:

Servir un fondo generoso de tomate con las albóndigas encima,acompañadas de una ración de brócoli. Para chuparse los dedos.

AYUNTAMIENTO
Villa de Quijorna

Concejalía de Cultura

LAS RECETAS DE MARITA

MAR MORENO

QUIJORNA

MAYO 2020

ALBÓNDIGAS AL HORNO CON SALSA DE TOMATE CASERA Y BRÓCOLI

INGREDIENTES PARA LA SALSA:

- 1 Bote en conserva de Tomate triturado natural grande
- 1 Bote en conserva de tomate troceado natural mediano
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajos
- 2/3 cucharadas soperas de azúcar
- 1/1,5 cucharaditas de café de sal
- Aceite de oliva virgen suave.

INGREDIENTES PARA LAS ALBÓNDIGAS:

- Medio kilo de carne de ternera picada
- 100 ml de leche
- 200 gr de pan rallado
- 3 zanahorias medianas
- 1 ramillete de perejil fresco picado o congelado (2 cucharitas colmadas)
- 2 dientes de ajo picado fresco o congelado (2 cucharitas colmadas)
- 2 huevos frescos xl
- 1 cucharita de cúrcuma (omitir si no gusta o no se tiene)
- 1 cucharita de orégano u otra especia potenciadora de la carne cómo romero o eneldo si se desea.
- 1 cucharita pequeña de sal ahumada (si os gusta este sabor. Si no, omitir)
- Sal de cocina al gusto.

INGREDIENTES PARA EL BRÓCOLI:

- 1 Bolsa de brócoli congelado o 1 kilo y medio de brócoli fresco
- Aceite de Oliva suave
- Ajo
- 1 cucharada de Vinagre de Módena o salsa de soja según gustos
- Sal

NIVEL DE DIFICULTAD Y TIEMPO DE COCINADO:

- Fácil, pero muy entretenido
- 2 Horas (son tres productos)
- Comensales: 6

Este es un plato súper rico, sano y que se puede combinar con distintas salsas. Yo en esta ocasión, he elegido tomate frito casero, pero queda exquisito con Salsa de yogur, Salsa de carne, Crema de manzana y calabaza y con una mostaza de Dijon para los más fuertes. A los peques también les gusta.

También puedes cambiar la verdura por unas berenjenas a la plancha y horno o cualquier otra verdura que te guste y le vaya a las albóndigas.

Recomendación: Suelo preparar la salsa de tomate el día anterior, ya que es entretenida y hay que vigilarla. El preparado de las albóndigas también suelo hacerlo el día anterior, para que coja todo el sabor toda la noche en la nevera.

ELABORACIÓN DE LA SALSA DE TOMATE:

- Pelamos la cebolla y la picamos en juliana. Pelamos y picamos los ajos.
- Ponemos una olla que no se pegue al fuego con aceite de oliva que cubra el fondo. Cuando esté caliente echamos la cebolla y el ajo picados y a fuego medio dejamos que se pochen, dando vueltas de vez en cuando.
- Una vez pochados, añadimos el tomate triturado y el troceado (las dos latas) y damos vueltas de vez en cuando. Tapamos con una tapa para que no salte y vamos vigilando que no se pegue.
- Cuando veamos que lleva unos 12, 15 minutos que el tomate se ha cocinado e integrado con la cebolla y el ajo, añadimos dos cucharadas de azúcar y la cucharita de sal y removemos. Es para quitar la acidez del tomate y que no quede tan fuerte. Dejamos cocinar unos 10 minutos más y probamos. Si sigue quedando ácido añadimos otra cucharada de azúcar y una pizca de sal. Ajustamos hasta que nos quede un sabor sin acidez y agradable.
- Yo empleo el fuego de la vitro 6 de 14 que tiene durante todo el cocinado. Apagamos y reservamos.

ELABORACIÓN DE LAS ALBÓNDIGAS:

- En una fuente de horno ponemos la carne picada y la estiramos aplastándola con un tenedor.
- Pelamos las zanahorias y las picamos con un robot de cocina o las rallamos.
- Integramos con la carne ingrediente a ingrediente, añadiendo primero las zanahorias, el perejil, el ajo picado, la sal, 1 huevo, la leche, la mitad del pan rallado, la cúrcuma, el orégano y la sal ahumada y la de cocina. Amasamos e integramos todo conjuntamente de forma que quede bien repartido. Podemos utilizar un robot con pala de amasar para integrar. La carne junto con los ingredientes debe quedar compacta, no seca. Si no queda así, añadir un poco más de pan rallado o un poco más de leche.
- Reservamos y guardamos en la nevera tapando con un papel film para que no se oscurezca y no se seque.

- Para el cocinado posterior unas tres horas después o toda la noche en la nevera, hacemos las albóndigas que iremos pasando por huevo y pan rallado y colocando en una bandeja de horno forrada con papel de horno.

- Mientras, habremos precalentado el horno a 200ºC. Arriba y abajo
- Colocamos la bandeja en la mitad del horno y dejamos hacer unos 12, 15 minutos (dependiendo de la potencia del horno). Tiene que quedar tostadas por fuera y tiernas, pero hechas por dentro.

ELABORACIÓN DEL BRÓCOLI:

- En una olla con abundante agua y sal, ponemos a fuego máximo y llevamos a ebullición. Echamos la bolsa de kilo o kilo y medio de brócoli y lo cocemos durante 5, 7 minutos, que quede la flor hecha y el tronco casi hecho del todo.
- Escurrimos y dejamos evaporar el agua que quede.
- En una sartén ponemos en el fondo un poco de aceite de oliva, dos o dientes de ajo en láminas y los pochamos sin que se quemen, cuando estén medio pochados añadimos el vinagre de Módena o un poco de salsa de soja. Removemos e inmediatamente añadimos el brócoli integrando el ajo y la salsa, bajando el fuego medio bajo y tapando y moviendo la sartén de vez en cuando con el objeto que todo quede bien mezclado y el brócoli coja sabor.
- Si se le añade la soja, no añadáis la sal. En caso de ser vinagre de Módena, añadir sal al gusto.

PRESENTACIÓN:

- Servir un fondo generoso de tomate con las albóndigas encima, acompañadas de una ración de brócoli. Para chuparse los dedos.