



Chary Serrano recomienda:

ALBÓNDIGAS CON GUISANTES Y CALABACÍN.

Ingredientes para 4 o 5 comensales:

Masa para las albóndigas:

- 250 g. de carne de ternera picada.
- 250 g. de pechuga de pollo picada.
- 1 loncha de jamón serrano (50 a 70 g. aproximadamente).
- 3 huevos L, 1 diente de ajo, 2 ramitas de perejil, pimienta y pizca de sal.
- 100 g. de pan rallado.

Para el acompañamiento:

- 50 g. de cebolla.
- 150 g. de guisantes (uso congelados).
- 150 g. de calabacín.
- 100 cl. de vino blanco.
- Caldo desgrasado de pollo (o 1/2 pastilla de caldo y agua)
- Aceite de oliva Virgen Extra (AOVE) para freír las albóndigas.



© Fotografías de: Chary Serrano.

Batimos los huevos y añadimos el ajo y perejil muy picaditos (o se muele todo junto). Ponemos la masa en un bol, agregamos el resto de los ingredientes y mezclamos bien. Hacemos bolas con la masa, del tamaño de una pelota de ping-pong y las vamos frendo en AOVE, por todos lados.

Sacamos las albóndigas conforme se vayan frendo y las reservamos. En parte del aceite de freír las albóndigas, echamos los guisantes escurridos (que habremos cocido unos 5 minutos en agua con sal) y el calabacín y cebolla troceados. Los rehogamos unos 5 minutos.

Vamos echando las albóndigas reservadas una a una, para que no se rompan.

Echamos el vino, que evapore. Agregamos agua o caldo en cantidad suficiente, lo justo para cubrirlas. Las dejamos cocer a fuego medio, tapadas 10 minutos y hasta que estén tierna a fuego suave. De vez en cuando movemos la cacerola en vaivenes, para evitar que se peguen y no se rompan las albóndigas. Cuando estén tiernas las probamos. No les pongo sal, solo al final si les hiciera falta. A continuación las servimos calientes.

Sugerencias de acompañamiento: Arroz en blanco. Cous-Cous.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



BAENA DOÑA MENCIA LUQUE NUEVA CARTEYA ZUHEROS ALBENDIN CASTRO DEL RIO CABRA



Siempre, en su mesa
Denominación de Origen Baena

Baena