

ALBÓNDIGAS DE POLLO

INGREDIENTES

500 gramos de carne picada de pollo
2 Zanahorias
1 cebolla
Perejil picado al gusto
2 ajos
Comino
1 huevo
¼ de taza de pan rallado
Harina de trigo
Sal y pimienta

Para la salsa

1 cebolleta cortada en Juliana
1 pimiento rojo cortado en juliana
1 puerro cortado en ruedas
1 tomate maduro troceado
½ vaso de vino blanco
Maicena (opcional)

PREPARACIÓN

En un bol colocamos la carne picada de pollo, adobamos con sal, pimienta, comino. Luego le añadimos los ajos triturados, la cebolla picadita, la zanahorias picadita y el perejil picadito, 1 huevo y el pan rallado. Una vez bien mezclado hacemos las albóndigas de pollo.

Las pasamos por harina. Las doramos en aceite a fuego fuerte y las retiramos y reservamos.

En una Sartén vamos pochando a fuego lento las verduras

Incorporamos las albóndigas a las verduras y el vino blanco, dejamos cocinar unos 10 minutos a fuego lento para que se hagan bien por dentro las albóndigas de pollo. Al final colocar si asi lo desea un poco de maicena para que la salsa espese un poco.