RECETA

Spaghetti con Albóndigas

Albóndigas de res doradas y terminadas en salsa de tomate con ajo y orégano, servidas sobre spaghetti.

4 personas | 60 minutos | Media dificultad



INGREDIENTES

Carne de res molida Ver en Cortes premium →	1 lb
Pan rallado	½ taza
Leche	¼ de taza
Huevo	1
Queso parmesano rallado	¼ de taza
Perejil fresco	2 cucharadas, picado
Ajo	3 dientes, picados finos
Sal	1½ cucharaditas
Pimienta negra molida	½ cucharadita
Aceite de oliva	3 cucharadas
Cebolla	1, picada fina
Tomate triturado	800 g en lata
Orégano seco	1 cucharadita
Spaghetti	400 g

PREPARACIÓN

1 Prepara las albóndigas.

Mezcla el pan rallado con la leche y déjalo 5 minutos; la miga húmeda mantiene las albóndigas tiernas. Agrega la carne, el huevo, el parmesano, el perejil, un diente de ajo, 1 cucharadita de sal y la pimienta. Combina con las manos solo hasta integrar y forma 16 albóndigas del tamaño de una pelota de golf. Refrigéralas 10 minutos.

2 Dora las albóndigas.

Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén amplia a fuego medio-alto. Dora las albóndigas en dos tandas, 2 minutos por lado, girándolas con cuidado; por dentro siguen crudas, se terminan en la salsa. Resérvalas en un plato.

3 Cocina la salsa.

En la misma sartén, con el aceite restante, sofríe la cebolla a fuego medio 5 minutos. Agrega el resto del ajo y cocina 30 segundos. Vierte el tomate triturado, el orégano y ½ cucharadita de sal, raspa el fondo y deja hervir suave 5 minutos. Devuelve las albóndigas, tapa y cocina 20 minutos a fuego bajo, hasta que el centro de una albóndiga marque 71 °C.

4 Cocina la pasta y sirve.

Mientras la salsa termina, hierve el spaghetti en abundante agua con sal el tiempo del paquete menos 1 minuto. Escurre reservando ½ taza del agua y mezcla la pasta con parte de la salsa, agregando agua si queda seca. Sirve con las albóndigas encima, más salsa y parmesano.