



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	367 Kcal
Proteínas:	28.8 g
Grasa Total:	7.6 g
Colesterol:	71.4 mg
H. de Carbono:	49.7 g
Fibra Dietética:	6,9 g
Sodio:	594 mg

CAZUELA DE ALBONDIGAS DE PAVO

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 Cebolla chica cortada en cuadritos
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- ½ Pimentón rojo cortado en cuadritos
- 2 Cucharadas de perejil cortado finamente
- 1 Bandeja de carne de pavo molida
- Sal, pimienta a gusto
- 2 Cucharadas de harina
- 1 ½ Litro de agua hervida
- 5 Papas medianas peladas
- 5 Trozos de zapallo
- 5 Trozos de choclo
- 1 Zanahoria cortada en bastones
- 1 Cucharadita de orégano
- 1 Tableta de caldo pollo de campo MAGGI®
- ¼ Taza de arroz
- 2 Tazas de porotos verdes

Preparación

1.- En una sartén calienta el aceite y saltea la cebolla junto con el ajo durante 2 minutos a fuego medio hasta quedar blanda; añade el pimentón con el perejil y condimenta con sal, pimienta y orégano a gusto. Cocina durante unos minutos más, retira del fuego y deja enfriar.

2.- Junta el salteado anterior con la carne molida de pavo y remueve hasta juntar bien ambos ingredientes, agrega una cucharada de harina, vuelve a condimentar y vuelve a remover hasta conseguir una mezcla integrada. Toma pequeñas cantidades de la mezcla y dale forma con tus manos levemente enharinadas para que no se peguen.

3.- Vierte el agua caliente a una cacerola y agrega el caldo

pollo de campo MAGGI®, condimenta con un toque de orégano, pimienta y sal si es necesario. Cocina las papas con los trozos de zapallo y el choclo durante 15 a 20 minutos aproximados, cuando estén al dente los vegetales agrega cuidadosamente las albóndigas en la cacerola junto con al arroz y los porotos verdes. Cocina nuevamente durante 10 a 15 minutos hasta cocer completamente las albóndigas y los vegetales. Una vez listo sirve de inmediato, puedes espolvorear con cilantro o perejil para dar un toque de frescura.

NOTA

Mientras se cocinan las papas con los zapallos y choclos en la cacerola, puedes cocer levemente las albóndigas en una sartén idealmente de teflón. Esto aparte de cocerlas, dará mayor firmeza a la preparación y un dorado que mejorará la presentación.

