



ALBÓNDIGAS DE PAVO EN SALSA DE COCO Y CURRY

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite de oliva
- ½ Cebolla cortada finamente
- ½ Pimentón rojo cortado en cuadritos
- ½ Taza de sésamo tostado
- 1 Bandeja de carne de pavo molida (300 g)
- 1 Huevo
- 1 Tarro de leche evaporada IDEAL® NESTLÉ®
- 1 Diente de ajo cortado finamente
- ¼ Cucharadita de esencia de coco
- 1 Cucharadita de curry
- 1 Cucharadita rasa de maicena
- Sal y pimienta a gusto



Dificultad:
Baja



Porciones:
8



Tiempo:
40 minutos

Preparación

1.- Calienta el aceite de oliva en una sartén y agrega la cebolla con el pimentón, saltea durante 1 minuto removiendo de vez en cuando. Agrega el sésamo tostado y condimenta con sal y pimienta a gusto. Retira del fuego y enfría. Luego, añade la carne de pavo molida y el huevo, junta con tus manos hasta obtener una mezcla compacta.

2.- Forma las albóndigas (bolitas de 4 cm aprox.) con la ayuda de tus manos. Luego, dóralas en una sartén idealmente de teflón con unas gotas de aceite removiendo cuidadosamente para que no se rompan, a medida que las vayas terminando déjalas en un recipiente aparte.

3.- En la misma sartén agrega un toque de aceite y sofríe el ajo, vierte de una la leche evaporada IDEAL® NESTLÉ® con la esencia de coco y el curry, deja hervir solo unos segundos, condimenta con sal y pimienta a gusto. Disuelve la maicena en un poco de agua y agrega a la sartén con la leche, revuelve constantemente hasta vuelva a hervir y espese la preparación.

Información Nutricional

Energía:	180 Kcal
Proteínas:	13.7 g
Grasa Total:	9.8 g
Colesterol:	63,7 mg
H. de Carbono:	8.3 g
Fibra Dietética:	0,4 g
Sodio:	139 mg

4.- Agrega las albóndigas y termínalas de cocer en este salsa a fuego bajo removiendo seguidamente para que no se peguen. Una vez bien cocidas las albóndigas retira del fuego y acompaña con un arroz blanco si deseas.

Nota

Puedes condimentar tu receta con una tableta de caldo de gallina MAGGI® EQUILIVE®

