

thermomix

Albóndigas con salsa de champiñones



INGREDIENTES PARA 6 RACIONES:

- 130 g de queso parmesano en trozos
- ½ cebolla pequeña (50-60 g)
- 2 ramitas de perejil fresco limpio y seco
- 1 huevo
- 2 rebanadas pan de molde integral
- 500 g de carne picada (de ternera, cerdo o pollo)
- 1 puerro (solo la parte blanca)
- 6-8 champiñones
- 70 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de harina
- 300 g de agua
- Pimienta molida

PREPARACION:

- Ponemos el parmesano en el vaso y rallamos 30 seg Vel 7. Retiramos y reservamos.
- Sin lavar el vaso, ponemos la cebolla, el perejil, el huevo, el pan y 80 g del parmesano rallado. Triture 3 seg vel 5

- Añadimos la carne y mezcla 10 seg giro a la izquierda Vel 4. retiramos del vaso y reservamos en un bol.
- Precalentamos el horno a 180º
- Sin lavar el vaso, ponemos el puerro, los champiñones y el aceite y Troceamos 3 seg (quitamos giro a la izquierda) Vel 5
- Con la espátula, bajamos los ingredientes hacia el fondo del vaso y sofreímos 8 min Varoma vel 1
- Mientras tanto, preparamos las albóndigas. Con la carne reservada, formamos bolitas del tamaño de una nuez y las vamos colocando en una fuente de horno regada con aceite. Introducimos en el horno durante 12 min (180º)
- Cuando acabe el tiempo programado, añadimos al vaso la harina y rehogamos 3 min Varoma vel 1
- Incorporamos el agua, la pimienta y el parmesano restante
- Programamos 12 min Varoma vel 2 (si nos gusta la salsa mas fina, trituramos después 30 seg Vel 9)
- Vertimos la salsa sobre las albóndigas y horneamos 5 min más.

