

Albóndigas de Pollo y Verduras con Salsa de Tomate

En esta receta se comen verduras casi sin darse una cuenta. Además, como parte de ellas van mezcladas con el pollo consumimos menos cantidad de éste, este dato es interesante para aquellas personas que deban reducir su consumo de proteínas por diversos motivos: Parkinson, enfermedades de riñón en las que sea necesario reducir la cantidad de proteínas de la dieta, ácido úrico ...

INGREDIENTES:

- 500g Pechuga de pollo picada
- 2 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas perejil fresco picado
- 1 Cucharadita tomillo
- 500g salsa de tomate (*ver receta)
- 150g Calabacín
- 50g zanahoria
- 25g Brécol
- c/s Sal y pimienta negra (opcional)
- 1 cucharadita "Marmite" (opcional)

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la zanahoria y los ajos.
2. Rallar, por la parte fina del rallador, el calabacín, la zanahoria, brécol y los ajos. Colocar en un colador y extraer todo el jugo posible.
3. Mezclar el jugo de las hortalizas con la salsa de tomate, añadir un vaso o dos de agua y llevar a ebullición.
4. Mientras, elaborar las albóndigas: mezclar hasta que quede una masa homogénea la carne picada de pollo, con las hortalizas, el perejil, tomillo, sazonar al gusto con sal y pimienta molida.
5. Dividir la masa en 20 porciones, dar forma de albóndiga e ir incorporándolas a la salsa de tomate en ebullición, cocinar 30 minutos.
6. Se puede añadir en el último momento, una cucharadita de "Marmite" (extracto de levadura) para hacer la salsa más intensa de sabor y color, además de aumentar la cantidad de vitaminas.