

Albóndigas de Ternera con Tomate y Acelgas

Las acelgas son ricas en minerales, sobretodo potasio, magnesio, hierro y calcio, pero también contiene fósforo y sodio, además de pequeñas cantidades de cobre, manganeso y zinc. En cuanto a vitaminas destaca su aporte de pro-vitamina A, vitamina C y B9. Esto unido al aporte de hierro de la carne roja hace que su absorción sea mucho más elevada que si se consumieran por separado. Estas albóndigas también se pueden hacer con carne magra de caballo o de cerdo, pídele a tu carnicero que te pique un trozo magro (de cerdo: lomo de cinta o solomillo, ternera: cadera, babilla...y de caballo cualquier parte excepto la costilla).

INGREDIENTES:

- 500g Carne magra de ternera picada.
- 600g Acelgas
- 1 Cebolla grande
- 800g Tomate triturado
- C/s Ajo y perejil fresco
- 2 Cucharadas aceite de oliva
- 1 vaso de agua

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar las acelgas y separar los troncos de las hojas. Picarlas por separado.
2. Pelar la cebolla, cortarla y rehogarla con las 2 cucharadas de aceite.
3. Agregar el tomate triturado y los troncos de las acelgas. Cocinar 15 minutos.
4. Mientras mezclar la carne con el ajo y perejil, dar forma de albóndiga (16-20uds) no muy grandes.
5. Adicionar 1 vaso de agua a la olla y cuando llegue a ebullición ir añadiendo las albóndigas de una en una sin que deje de hervir. Cocinar 15 minutos.
6. Por último, agregar las hojas, cocinar 5 minutos más y servir.