

Albóndigas de Espinacas al Horno

¡Las albóndigas también se pueden hacer al horno! y con esta receta quedan muy sabrosas. Admiten cualquier tipo de carne (aunque con garbanzos machacados, también quedan muy bien). Las espinacas y el perejil fresco ayudan a que se absorba mejor el hierro de la carne y estás por su parte aportan fibra, jugosidad. También quedan espectaculares acompañadas de salsa de tomate picante. Puede ser una comida divertida para niños, haciendo un nido con la zanahoria rallada y poniendo en el centro las albóndigas como si fueran los huevos.

INGREDIENTES:

- 500g Carne magra picada (ternera, caballo, cerdo)
- 150g Espinacas frescas (o 200g espinacas descongeladas y escurridas)
- 1 Huevo
- 2 Cucharaditas curry (o cúrcuma+pimienta+comino+pi mentón)
- ½ Cucharadita sal
- 20g Jengibre fresco (o 1 cucharadita en polvo)
- 2 Cucharadas perejil fresco picado
- 2 Dientes de ajo
- Opcional: zanahoria rallada

4

raciones



NOTA:

Se pueden congelar después de cocinarlas

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Pelar y picar el ajo y jengibre.
3. Lavar las espinacas y cortar pequeño.
4. Añadir a la carne picada, ajo, jengibre, perejil, espinacas, huevo y especias.
5. Amasar con las manos para que se mezclen bien todos los ingredientes.
6. Formar 24 albóndigas (de unos 30g cada una)
7. Colocar en la bandeja del horno, sobre papel de hornear.
8. Cocinar 10-12 minutos a 200°C.
9. Servir a acompañadas de zanahoria rallada.