

# Receta de albóndigas: el secreto para que salgan tiernas y jugosas

03/09/2024



Cuando se quiere comer un plato rico y contundente, las **albóndigas con tuco** no fallan y son muy sencillas de preparar. Esta **receta** revela el **ingrediente secreto** para que queden doblemente **tiernas y jugosas** al comerlas, ya sea con puré de papas, fideos o arroz, tanto para el almuerzo como la cena.

El ingrediente secreto de esta receta le aporta mayor humedad para sentir las más suaves al comerlas. Lo mejor es que es muy **fácil** de preparar, en tanto, en 30 minutos está listo este «platazo» que sirve para enfrentar los últimos días de frío de la temporada y que además es **económico** para el bolsillo.

Las albóndigas con tuco son un infaltable para resolver la comida del mediodía, o bien para comerlos en la cena con algo más elaborado como un puré de papas, mixto o pastas rellenas.

Además, se pueden hacer tanto de carne como de pollo, pero no debe faltar este ingrediente para que queden bien tiernas y resaltando su jugosidad.



## **Ingredientes para hacer albóndigas con tuco**

- 500 gramos de carne picada
- 1 huevo
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1/4 de morrón
- 1 lata de puré de tomates
- Sal, orégano, pimienta y pimentón

**¿Lo conocías? El secreto para que las albóndigas queden tiernas y**

# jugosas

Se trata de la **miga de pan**, un ingrediente que aporta humedad y que además permite reciclar el pan viejo que no se comió durante la semana.

Lo único que hay que hacer es extraer la miga de pan, desgranarla un poco y remojarla en leche. Dejarla reposar hasta que se «hinche», es decir, hasta que haya absorbido todo el líquido.

El agregado hace que las albóndigas queden super tiernas y que se active el jugo natural de la carne.



**Receta: paso a paso, cómo hacer albóndigas con tuco económicas y**

# **bien tiernas**

1) Picar el diente de ajo y unirlo con la carne picada, junto al huevo, los condimentos y el pan de miga. Integrar todo bien con las manos.

2) Formar las albóndigas y sellarlas en una sartén con un poquito de aceite hasta que estén doradas. Reservar.

3) En una olla aparte, saltear la cebolla y el morrón picado, más el diente de ajo restante.

4) Cuando las verduras estén transparentes, sumar el puré de tomate, medio vaso de agua y condimentar con un poco más de sal y pimentón. Cocinar por 10 minutos a fuego medio.

5) Pasado ese tiempo incorporar las albóndigas en la salsa, procurando que no se rompan. Lo ideal es acomodarlas separadas entre sí, taparlas y cocinarlas a fuego bajo por 20 minutos o hasta que estén cocidas.

¡Y listo! servir con la guarnición que más guste. Puede ser con puré de papas, con arroz blanco o con fideos que tengan perejil y pimienta por encima.

Fuente: Crónica