



ALBÓNDIGAS DE AVENA Y ESPINACA

6 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas (200 gr) de hojuelas de avena tostadas y molidas
- 20 hojas medianas de espinacas picadas y cocidas al vapor
- 1 pza de bolillo remojado en $\frac{1}{2}$ taza de leche
- $\frac{1}{4}$ pza de cebolla picada
- 3 pzas de huevo
- $\frac{1}{2}$ taza de queso panela rallado
- 1 cucharada de consomé de pollo en polvo
- 5 cucharadas de harina de trigo
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal

Para la salsa:

- 3 pzas de jitomate
- $\frac{1}{4}$ pza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 pzas de chiles chipotles adobados
- 1 cucharada de consomé de pollo en polvo
- 3 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite vegetal

Procedimiento:

1. Mezcla la avena molida con las espinacas, el pan remojado en leche, la cebolla, los huevos, el queso y el consomé.
2. Integra hasta obtener una mezcla homogénea y forma las albóndigas. Pásalas por harina y dóralas en aceite. Reserva.
3. Para la salsa, asa los jitomates, la cebolla y el ajo. Licúalos con los chiles, el consomé y el agua. Sazona la salsa con una cucharada de aceite. Cuando suelte el hervor, añade las albóndigas, tapa y cocina a fuego medio hasta que las albóndigas estén cocidas.
4. Sirve y ofrece.

Tiempo de preparación: 30 min.



Grado de dificultad: **

Muy Fácil: *
Fácil: **
Medio: ***
Difícil: ****
Muy Difícil: *****