



Albóndigas de Carne en Salsa

Description

Meat balls are an Arabic dish made just with beef, but very popular especially on the north coast of Colombia. It can be accompanied by rice or pasta, or just made part of a bigger dish.

Albóndigas de Carne en Salsa or Meat balls in Sauce (English version below)

Ingredientes

- 500 gramos de carne molida
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de nuez moscada
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1 huevo
- 100 gramos de miga de pan

Para la salsa

- 1/2 cebolla finamente picada
- 250 gramos de tomates picados o una lata de tomates picados
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- Hojas de albahaca
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Mezclar la carne molida, sal, 1/2 cebolla, pimienta negra, orégano nuez moscada, sal, miga de pan y el huevo.
2. Hacer las bolitas y sofreír en un sartén en tres cucharadas de aceite de oliva por unos minutos hasta que doren un poco.
3. Aparte en una olla sofreír 1/2 cebolla y el ajo durante un minuto al fuego bajo.

- ~~4. Agregue el tomate, pasta de tomate, vinagre balsámico hojas de albahaca picada y deje cocinar hasta que la salsa este espesa.~~
5. Agregar las albóndigas, sal y pimienta al gusto. Mezclar suavemente y cocinar por otros 5 minutos.
6. Servir caliente con arroz blanco, pasta o vegetales.

Meat balls in Sauce (English version)

Ingredients

- 500 grams of mince beef
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 onion, finely chopped
- 1 tablespoon oregano
- 1 tablespoon nutmeg
- 1/4 teaspoon pepper
- 1 egg
- 100 grams of bread crumbs

For the sauce

- 1/2 onion, finely chopped
- 250 grams of chopped tomatoes or a can of chopped tomatoes
- 3 tablespoons tomato paste
- 1 clove minced garlic
- 2 tablespoons of balsamic vinegar
- Basil leaves.
- Salt and pepper to taste

Preparation

1. Mix mince beef, salt, 1/2 onion, black pepper, oregano, nutmeg, salt, bread crumbs and egg.
2. Make small balls and fry in a pan in three tablespoons of olive oil for a few minutes until lightly browned.
3. Apart in a saucepan, fry 1/2 onion and garlic for a minute at low heat.
4. Add the tomatoes, tomato paste, balsamic vinegar, chopped basil leaves and simmer until sauce is thickened.
5. Add the meatballs, salt and pepper to taste. Mix gently and cook for another 5 minutes.
6. Serve hot with white rice, pasta or vegetables.