

LA RECETA

Spaghetti and meatballs

CULTURA

13-11-2021



(Espaguetis con albóndigas)

Ingredientes para 4 personas

400 g de espaguetis

Para las albóndigas

250 g de carne picada (ternera u otra)

250 g de carne de cerdo picada

2 dientes de ajo

Un huevo

50 g de queso parmesano rallado

50 g de pan rallado

Una cucharada de perejil picado

10 cl de leche

Sal y pimienta

Para la salsa

500 g de salsa de tomate natural

Una cebolla

Una zanahoria

3 dientes de ajo

Aceite de oliva

10 cl de agua

Albahaca

Azúcar

Sal y pimienta

Preparación

Primero se preparan las albóndigas: precalentar el horno a 200°C. En un bol grande mezclar los distintos ingredientes para las albóndigas (carne, parmesano, pan rallado, leche, etc.) y dar forma a las albóndigas con la mano. Colocarlas en una bandeja de horno forrada con papel de horno y dejarlas dentro 15 minutos.

Mientras se cocinan, preparar la salsa. Picar la cebolla y la zanahoria En una sartén, dorarlas con un poco de aceite de oliva durante unos 5 minutos.

Picar el ajo y añadirlo a la preparación. Verter la salsa de tomate y el agua. Cocer a fuego lento durante 15 minutos. Cuando la salsa esté lista, añadir las albóndigas, sazonar y añadir un poco de albahaca. Dejar cocer otros 15 minutos a fuego suave.

Mientras tanto, cocer los espaguetis en abundante agua con sal, escurrirlos y condimentarlos con la salsa y las albóndigas.