

Albóndigas de pollo al curry



INGREDIENTES (6 PERSONAS)

- 500g pollo.
 - 1 huevo.
 - 100g pan rallado.
 - 1 diente de ajo.
 - 1/4 cebolla.
 - Perejil picado.
 - Pimienta negra molida.
 - 1 cucharada de curry en polvo.
 - 50 ml leche.
 - Sal.
- PARA LA SALSA:**
- 1/2 cebolla dulce.
 - 1 zanahoria.
 - 75ml vino blanco.
 - 150ml leche entera o nata.
 - 100ml caldo de ave.
 - Aceite de oliva virgen extra.
 - 3 cucharadas de curry en polvo.



ELABORACIÓN

En primer lugar, se mezclan los ingredientes de las albóndigas en un bol. si la mezcla queda demasiado líquida se puede añadir pan rallado o harina, si queda demasiado espesa, se añadirá más leche. Debe quedar lo suficientemente firme para hacer las bolas. Se realizan éstas y se colocan en la vaporera o recipiente para hacer al vapor.

Para elaborar la salsa se pica la cebolla y la zanahoria y se pochan en la sartén con aceite.

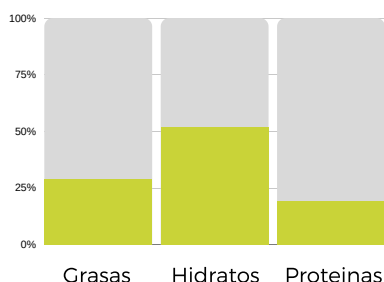
Cuando la cebolla está dorada se añade el curry, el vino blanco y posteriormente (cuando haya evaporado el alcohol) la leche o nata y el caldo. Si se hace con nata quedará mucho más cremosa la salsa. En este momento se coloca el recipiente de vapor con las albóndigas y se tapa. Se deja cocer durante 15 minutos.

Cuando el tiempo haya pasado, se tritura la salsa y se añaden las albóndigas para que se terminen de cocinar en ella.

Si no se tiene vaporera o robot de cocina con opción de vapor, se freirán las albóndigas previamente y se añadirán a la salsa al final o se añadirán a la salsa ya triturada durante 10-15 min. para que se cocinen en ella. Y ya estaría lista esta receta de albóndigas de pollo al curry al vapor.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	610.9 kcal	357.77 kcal
Grasas	19.28 g	11.3 g
Hidratos	79.02 g	46.28 g
Proteínas	28.49 g	16.69 g
Fibra	20 g	11.72 g
Sal	1.75 g	1.03g



Consejo:

no tengas miedo a cocinar con un poco de nata, aunque te estés cuidando. Evita freír y utiliza técnicas como el vapor para reducir calorías de tus platos.