

# ALBÓNDIGAS en salsa de tomate

## Ingredientes:



850 g de carne picada  
(de ternera o mezclada)



1 diente de ajo  
1 cebolla



4 c. s. de leche



800 g de tomates  
troceados



3 c. c. de pan rallado (50 g)  
3-4 c. s. de harina



1 cucharadita de  
perejil picado



Harina

Además: sal, pimienta recién molida, 4 c. s. de aceite de oliva

## Preparación:

- Mezcle la carne picada con la leche, el pan rallado y el ajo picado. Condíméntela con sal y pimienta.
- Con las manos humedecidas, forme con la masa de carne y el perejil picado pequeñas bolitas y resérvelas. Pele y pique la cebolla.
- Eche 2-3 c. s. de aceite de oliva en la olla del AutoCook. Seleccione el programa **Estofar** y la opción **Largo** y ajuste 30 minutos en el temporizador para la **fase 1**. Pulse el botón de **Inicio**.
- Reboce las albóndigas con harina y fríalas en dos tandas, con la **tapa abierta**, durante 10-12 minutos cada una hasta que queden doradas. Saque las albóndigas y resérvelas aparte. Añada un poco de aceite nuevo si es necesario. Eche la cebolla en la olla y sofríala, con la **tapa abierta**, hasta que suene la señal.
- Ajuste 30 minutos en el temporizador para la **fase 2**. Pulse el botón de **Inicio**, añada los tomates a la olla junto con la cebolla, salpimiéntelos y **cierre la tapa**.
- 15 minutos antes de que termine el tiempo de cocción, abra la tapa y eche las albóndigas en la olla del AutoCook. Vuelva a **cerrar la tapa** y cocine hasta que esté hecho.
- Abra la tapa en cuanto suene la señal. Sirva las albóndigas con la salsa de tomate.

## RACIONES: 6-8

Programa: Estofar largo

Calorías por ración (sirviendo 8 raciones): 378 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 60 min.

AutoCook Pro - 60 min.

### Consejo de Bosch:

Para ahorrar tiempo, puede reemplazar el tomate trozado por tomate frito. Además, puede añadir azúcar al tomate para disminuir su acidez.