

ALBÓNDIGAS DE CALABACÍN

Ingredientes para 4 personas

- 2 calabacines
- 2 cebolleta
- 1 diente de ajo
- 1 vaso de pan rallado
- Comino, sal y perejil molido
- 1 huevo
- 1 taza de harina de trigo para rebozar o la que prefieras
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra

Para la salsa

- 2 hojas de laurel
- 1 zanahoria
- 1 copa de vino tinto
- 1 tomate pera
- Orégano
- 2 vasos de agua



Preparación:

- 1º. Pelamos y trituramos la cebolla y el ajo para que a la hora de mezclarlos con el resto de ingredientes no encontremos trozos grandes.
- 2º. Limpiamos y rallamos el calabacín sin pelar. A continuación, colocamos el calabacín rallado sobre una lámina de papel de cocina. Lo envolvemos y presionamos para escurrir toda el agua posible. Y lo ponemos en un bol.
- 3º. Al calabacín rallado le añadimos todos los ingredientes menos la harina, que será para rebozar las bolas de calabacín. Aderezamos la masa con sal, comino y perejil al gusto y mezclamos.
- 4º. Preparamos la sartén con aceite y dejamos que se caliente. Mientras tanto, formamos las albóndigas de calabacín y rebózalas en harina. Cuando veas que el aceite humea, será el momento de freírlas. También podemos hacer las albóndigas de calabacín al horno colocándolas en una bandeja con papel de hornear y cocinándolas a 180 °C.
- 5º. Ahora hacemos la salsa. Pelamos y cortamos en trozos la zanahoria. Hacemos un sofrito de cebolla, la zanahoria y el tomate pera. Cuando esté todo cocinado, añadimos el vino y el agua. Llevamos a cocción durante 15 minutos. Pasado el tiempo, destapa con cuidado y tritura la salsa sin las hojas de laurel.
- 6º. Introducimos las albóndigas de calabacín en la olla con la salsa y dejamos que se cocinen a fuego lento, sin tapar, durante 5 minutos más.

¡Fácil, sana y de temporada!