

ESPAGUETI CON ALBÓNDIGAS



Tiempo de preparación: 90 min



Porción: 8 personas

Ingredientes



- ♥ 320 gramos de spaghetti
- ♥ 400 gramos de salsa de tomate
- ♥ 4 litros de agua
- ♥ 1 hoja de laurel
- ♥ 400 gramos de carne, picada
- ♥ 2 yemas de huevo
- ♥ 4 cucharadas de pan rallado
- ♥ 1 cucharada de perejil, picado
- ♥ Pimienta negra, molida
- ♥ Orégano seco
- ♥ Sal
- ♥ Capullo

Elegir los cortes que contienen menos grasa. Si compras carne que tiene grasa, quítasela antes de cocinarla.

Preparación



Para las albóndigas. En un bowl pon la carne picada y añade encima las yemas de huevo (las claras guárdalas para otra receta), el perejil picado, 1 cucharada rasa de sal fina y una pizca de pimienta negra molida. Con un tenedor ve aplastando la carne mientras los demás ingredientes se mezclan con ella. Sigue así hasta que se forme una mezcla homogénea.

Ahora añadimos el pan rallado y volvemos a mezclar apretando bien con el tenedor hasta que se mezcle bien. Ya tenemos la masa para las albóndigas.

Pon a calentar el aceite. Puedes usar mucho para que las albóndigas queden cubiertas y se hagan de un tirón o menos cantidad de aceite y vas dándole las vueltas a las albóndigas para que se hagan por todos lados.

Coge una porción pequeña de masa y haz una albóndiga girando la masa entre las palmas de tu mano. Si te humedeces ligeramente (muy muy poco) las manos, la carne no se pegará y te costará menos trabajo. Haz las albóndigas del tamaño que más te guste, a mi me gustan pequeñas (de unos 3 cm de diámetro) así salen más albóndigas y se pueden comer de un bocado.

Cuando el aceite esté caliente y tengas las albóndigas preparadas empieza a freírlas por tandas. No amontones demasiadas albóndigas en la sartén, así el aceite no se enfriará y las albóndigas se dorarán bien. Si son pequeñas con 1 minuto será suficiente y si son más grandes déjalas hasta que estén bien doradas. Luego sácalas y deja escurrir el exceso de aceite sobre papel absorbente (papel de cocina).

Ahora pon la salsa de tomate a calentar en una cacerola grande (para que después quepan los espaguetis) e incorpora las albóndigas (para que suelten su sabor en la salsa) y una pizca de orégano seco. Deja que se caliente a fuego medio-bajo mientras preparas la pasta.

Pon el agua a hervir para cocer la pasta. Cuando esté hirviendo añade tres cucharadas pequeñas de sal, una hoja de laurel y los espaguetis. Deja hervir hasta que la pasta esté en su punto (depende de la calidad y del tipo de pasta, lee el envoltorio y ve probando).

Cuando los espaguetis estén en su punto sácalos del agua y añádelos a la cacerola donde están la salsa de tomate y las albóndigas y mezcla bien. Si ves que la salsa está muy espesa añade un poco del agua en el que has cocido los espaguetis. Sirve la pasta colocando algunas de las albóndigas por arriba y si te apetece añade un poco de parmesano rallado.