

Albóndigas estilo marroquí

Rinde: 45 albóndigas pequeñas (de ¾ de pulgada aprox.)

O

Rinde 4 a 6 porciones

Ingredientes:

Para las albóndigas:

1 lb (454 g) de pavo molido

1 yema de huevo

1 rebanada de pan integral, sin corteza (unos 32 g)

1 cebolla molida

¼ de cucharadita de canela molida

¼ de cucharadita de comino molido

½ cucharadita de pimentón húngaro

2 cucharaditas de pimentón español

1 cucharadita de cilantro molido

1 cucharada de perejil picado fresco

2 cucharadas de aceite de oliva

1 ½ cucharadita de sal kosher y pimienta negra molida fresca

Para la salsa:

3 cucharadas de aceite de oliva

4 cebollas pequeñas, peladas y picadas

1 hoja de laurel

1 ½ cucharadita de jengibre molido

Una pizca de azafrán

1 ½ cucharadita de comino molido

½ cucharadita de pimentón húngaro

½ cucharadita de pimentón español

Una pizca de cúrcuma molida

¼ de taza de perejil picado, fresco

¼ de taza de cilantro picado, fresco

Jugo de media lima (1 cucharada)

Preparación:

1. Coloque todos los ingredientes para las albóndigas en un tazón y mezcle bien con una espátula de goma (o trabaje la mezcla con las manos). Saque con una cuchara una porción pequeña y fríala en una fuente pequeña para asegurarse de que el condimento esté bien. Deje enfriar la mezcla durante unos 30 minutos como mínimo, preferentemente 2 horas.

2. Tenga un tazón pequeño de agua cerca, humedézcase las manos y forme bolitas de ½ pulgada. Reserve en un plato hasta que estén listas para cocinar.
3. En una sartén grande y profunda o una cacerola amplia a fuego medio-bajo, caliente el aceite de oliva y cocine las cebollas hasta que estén blandas y traslúcidas, durante unos 6 minutos. Agregue la hoja de laurel, el azafrán, el comino, el pimentón, la cúrcuma, sal y pimienta, y cocine; revuelva frecuentemente con una cuchara de madera hasta que las especias estén fragantes. Agregue aproximadamente 1 ½ taza de agua caliente y ponga a hervir.
4. Agregue las albóndigas y hiérvalas en la salsa a fuego bajo y tapadas durante unos 20 minutos; controle y revuelva en la mitad de la cocción. Agregue más agua si es necesario.
5. Termine la cocción con jugo de lima, perejil y cilantro, y mezcle cuidadosamente. Pase a un plato con toda la salsa.

Información nutricional (1/6 de la receta)

Calorías 264; Grasas 18 g; Grasa saturada 3 g; Colesterol 74 mg; Sodio 363 mg;
Carbohidratos 11 g; Azúcar 3 g; Fibras 2 g; Proteínas 17 g