

LOMBARDA CON MANZANA

Ingredientes para 4 personas

- 1 col lombarda
- 2 cebollas
- 2 manzanas
- 150 ml vaso de vino blanco
- 2-3 cucharadas de vinagre de vino blanco
- Ajo
- 2 cucharadas soperas de aceite
- Sal y pimienta
- 8-10 uvas pasas



Forma de preparación

Poner las uvas pasas a hidratar en agua.

Poner en la olla el aceite. Añadir después la cebolla y el ajo.

Cuando esté listo, añadir la lombarda troceada y dar unas vueltas. Dejar 5 minutos.

Añadir las manzanas troceadas, sal, el vinagre, pimienta y un vaso de vino. Dejar que se evapore el alcohol unos minutos.

Luego añadir un vaso de agua y las uvas pasas. Cerramos la olla.

Dejar 20 minutos desde que suene y servir.

Valoración nutricional por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	238	4,4	26,2	8,6	8,4	0

ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA, AL HORNO

Ingredientes para 4 personas:

- 500 g de carne picada de pollo
- 1 diente de ajo
- Perejil fresco al gusto
- 30-40 g de aceite de oliva virgen extra
- 1 huevo
- 50 g de pan rallado
- Sal y pimienta al gusto

Para la salsa:

- 200 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 100 g de pimiento verde
- 40 g de aceite de oliva virgen extra
- 200 g de tomate troceado o entero pelado en trozos
- 1 pizca de bicarbonato -opcional-
- 80 g de vino blanco
- 320 g de caldo de carne o agua
- Sal y pimienta al gusto



Forma de preparación:

Para hacer las albóndigas:

Pon el ajo, el perejil y el aceite y sofríe. Incorpora la carne, el huevo y mezcla. Añade el pan rallado, la sal y la pimienta y mezcla.

Para la salsa:

Pon la cebolla en cuartos, el ajo, la zanahoria en varios trozos, el pimiento en trozos y el aceite y sofríe. Mientras se hace el sofrito... prepara una fuente con las albóndigas, dales forma redonda (puedes aceitarte las manos para que sea más sencillo) y ponlas al horno precalentado a 180°C durante 15-18 minutos. Es recomendable que al menos las des la vuelta una vez para que se hagan bien.

Al sofrito añade el tomate troceado con la pizca de bicarbonato (para la acidez) y salpimenta. Cocina unos minutos. Añade el vino y deja que evapore el alcohol, cocina unos minutos. Agrega el caldo y cocina. Tritura y comprueba el punto de sal y la densidad de la salsa.

Vierte la salsa en una fuente con las albóndigas y cocina en el horno o al fuego 5 minutos más para que se mezclen sabores. Listo.

Notas: Podéis hacer las **albóndigas al vapor** al mismo tiempo que hacéis la salsa. Luego cocina al fuego con la salsa unos minutos y listo.

Valoración nutricional por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	441	30	13,9	3,3	27,4	131