

Albóndigas de carne en salsa

Escrito por Paloma -

Lunes, agosto 29, 2016



Uno de mis platos caseros preferidos de pequeña, eran las **albóndigas de carne en salsa**... otro plato tradicional de los que cada familia hace de él una obra maestra.

Cada verano, durante el mes de agosto, mi padre ponía un candado a la persiana de su negocio y arriba pegado en ella un letrero (por supuesto escrito a mano y con la mejor de las caligrafías) que rezaba: *“cerrado por vacaciones del 1 al 31 de agosto”*.

Meses antes, había estado (a cuenta de embajadas y consulados) pidiendo información, mapas, folletos y todo aquello de lo que pudiera hacer acopio (en castellano, obviamente) para hacerse un *planning* vacacional en el que él, su esposa y sus cuatro hijos, marcharíamos el mes completo.

Allá que nos íbamos, a ver mundo... porque entonces no había internet! Y si no ibas, nunca verías lo que te estabas perdiendo...

Nos enseñaron a viajar sin saber ni papa de otro idioma y nos enseñaron que antes de nada, había que asegurarse que la comida estaría garantizada. Así que una de las primeras cosas con las que se llenaban los arcones de los bien aprovechados rincones de nuestra *roullote* era botes de “precocinados”: latas de jamón cocido, atún, fabada y albóndigas de bote atiboraban los huecos más rebuscados... Yo odiaba las

latas! Siempre me supieron todas a lo mismo.

A mi hermana -por alguna razón que desconozco- le volvían loca las albóndigas de carne en salsa de bote... Yo, si podía escaquearme, ni las probaba! Y ahora, cada vez que hago albóndigas caseras recuerdo aquellas latas cilíndricas con unas succulentas pelotillas de carne con guisantes nadando en salsa en su interior, que a mí me olían igual que cualquier otra lata de lo que fuera recién abierta... Puaf!! Asco!! Y me acuerdo de aquellos viajes, largos e infinitos, en los que parecía que transcurrían años y el mundo se detenía solo para nosotros.

Ha cambiado tanto todo! Antes, viajar era una aventura. Para saber de los que se quedaban, habías de buscar una cabina pública y tener montones de monedas disponibles. No había móviles, ni GPS: sólo un mapa de carreteras que no era demasiado fácil de interpretar, y el idioma universal: los gestos y el mimo.

Estamos a finales de agosto todavía y hace 40 años posiblemente anduviéramos pasando calor en un coche familiar sin aire acondicionado, de vuelta de nuestras incursiones por Europa. Ya sin latas de comida en los ahora vacíos huecos de los arcones de la caravana... Con ganas de volver a casa y dormir a pierna suelta en nuestras camas, darnos una ducha sin poner una moneda para el agua caliente y hacernos una tortilla de patata hoy, una paella el domingo... y olvidarnos de las salsas enlatadas por un año!

Por supuesto, los guisos caseros no tienen -al menos para mí- punto de comparación con ninguna otra receta. Esta es mi versión de las albóndigas de carne en salsa, sencilla pero sabrosa, digestiva y *made at home*.

Regresamos de vacaciones. Volvemos a *levantar la persiana*. Bienvenido a casa!

Receta Albóndigas de carne en salsa

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 30 albóndigas de carne en salsa aproximadamente)

800 g de carne picada, mitad ternera, mitad cerdo

Nuez moscada

Sal y pimienta

Perejil fresco picado (solo las hojas)

1 ajo picado

1 yema de huevo

Miga de pan remojada en leche de consumo habitual

4 cucharadas de harina

Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

2 zanahorias a rodajas

2 cebollas cortadas a gajos

3 ajos

1 vaso de vino tinto (tamaño vaso de vino)

Agua

4 cucharadas de tomate frito o salsa de tomate (opcional)

1 puñado de guisantes congelados o frescos

Preparación

Aliñamos la carne con nuez moscada, sal, perejil picado, ajo picado, pimienta molida, la yema de un huevo y una miga de pan remojada en leche.

Amasamos bien todos los ingredientes hasta que queden integrados completamente. Formamos bolitas con las manos bien limpias, que pasamos posteriormente por harina y freímos. Escurrimos dejándolas en un plato con papel de cocina. Reservamos.

En el mismo aceite donde hemos frito las albóndigas, sofreímos las zanahorias, las cebollas y los ajos. Antes de hacerlo, comprobaremos la cantidad de aceite que queda en la sartén... ya que si vemos que es mucha cantidad, debemos de vaciar hasta dejar solo el necesario. Aderezamos las verduras con pimienta y sal.

Cuando ya están blanditas, añadimos el vaso de vino tinto. Dejamos que evapore el alcohol durante un par de minutos y enseguida agregamos agua, en la misma proporción que hayamos puesto de vino. Dejamos cocer otro par de minutos para que se integre el sabor. Apagamos el fuego y trituramos el contenido de la sartén.

En una olla más ancha que alta, vertemos el triturado que acabamos de hacer y (esto que sigue es opcional) añadimos 4 cucharadas de tomate frito o salsa de tomate. Removemos bien y comprobamos el punto de sal y pimienta.

Introducimos en la olla las albóndigas reservadas y un puñado de guisantes. Si está demasiado denso, añadimos un vaso grande de agua. Tapamos y dejamos cociendo a fuego lento (el mínimo posible, pero que hierva un poquito) durante unos 30 minutos.

Servimos.

Nota: Para celíacos, debemos tener en cuenta sustituir la harina de trigo por otra harina sin gluten, como la Maizena por ejemplo.

Nota: También está la opción de agregar unas patatas previamente cortadas trozos grandes y cocidas, unos 10 minutos antes de terminar el guiso... recomendable sobretodo si este plato lo pretendemos servir también a niños.

Consulta el artículo de “Nutrición y salud”: [Proteínas](#)

También te puede interesar:

Ensalada de remolacha

Lomo con tomate

Flan de coco y zanahoria del Restaurante Les Maduixes