Albóndigas con sabor mejicano

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Javier Alcalde **Recetizador:** Carlos Santana



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Medio

El truco de esta receta:
Cuando hagamos la bechamel sobre todo no dejar de remover para que no se nos pegue ni salgan grumos.

Descripción:

Ingredientes para 8 personas :

- 1 kg de Picada de ternera
- 2 cucharaditas de Sazonador mejico Ducros
- Perejil
- Sal
- 2 cucharadas soperas de Maicena
- 250 ml. de leche desnatada
- 2 cucharadas soperas de Agua
- Sal
- Nuez moscada
- Perejil

Preparación:

Paso 1
En un bol echamos la carne, añadimos una pizca de sal, el perejil y el sazonador. Removemos hasta que nos quede toda la carne bien impregnada de las especias. Reservamos en la nevera cubierto con film transparente. Preferiblemente hasta el día siguiente.

Paso 2
Precalentamos el horno a 180 grados.

Paso 3
Mientras iremos preparando las albóndigas y poniéndolas bandeja del horno que habremos cubierto con papel de hornear. Las metemos en el horno unos 30 minutos, siempre dependiendo de nuestro horno y del tamaño

que hagamos nuestras albóndigas.

Paso 4

Mientras se hornea prepararemos la bechamel. Echamos en un vaso el agua, la maicena y removemos hasta diluir. En una olla ponemos la leche. Añadimos la nuez moscada, el perejil y cuando empiece a hervir añadimos la maicena y removemos hasta conseguir que espese la salsa. Sacamos las albóndigas del horno. Ponemos todo en una olla y las dejamos un par de minutos en el fuego. Emplatar y servir.