



ALBÓNDIGAS PUERCOSPÍN (PARA 4)

Porcupine meatballs (Serves 4)

INGREDIENTES

500 g de carne picada	2 cucharaditas de hierbas aromáticas	mantequilla (no suministrada)
1 lata de 400 g de tomates picados	1/2 taza de arroz (enjuagado)	1/3 de taza de leche (no suministrada)
1 cebolla (picada fino)	1 3/4 taza de agua (no suministrada)	Sal y pimienta a gusto (no suministradas)
1 zanahoria (rallada)	4 papas/patatas medianas (en cubitos)	
	1 cucharada de margarina o manteca/	

UTENSILIOS

1 olla grande	1 cuchillo	1 cuchara de medir
1 cuchara de madera	1 pasapurés	1 cucharita de medir
1 cucharón	1 bol grande	Tazas de medir
1 tabla de cortar		

CON EL APOYO DE:



MÉTODO

1. Coloque los tomates y 1 $\frac{3}{4}$ taza de agua fría en la olla grande a fuego mediano. Lleve a hervor.
2. En un recipiente grande combine la carne picada, cebolla picada, zanahoria rallada, el arroz y las hierbas aromáticas (además de las verduras optativas). Forme albóndigas redondas de tamaño bocado.
3. Agregue las albóndigas delicadamente a la mezcla de tomates y agua hirviendo. Reduzca el calor y deje cocinar a fuego lento 40 minutos hasta que el arroz esté blando y las albóndigas totalmente cocidas.
4. Cocine las papas/patatas en una olla mediana de agua hirviendo. Hierva hasta que estén tiernas y luego píselas con la leche y mantequilla/manteca o margarina (según la tarjeta de instrucciones).
5. Una vez cocidas, sirva las albóndigas y la salsa sobre el puré de papas/patatas.

PARA OBTENER MAYOR INFORMACIÓN

08 8351 1136 o reception@foodbanksa.org.au