



Albóndigas con jamón

Publicada por:

[imprimir](#)

- 35 '
- 37 '
- 4
- 
- 



Comentario nutricional

El jamón ibérico de bellota aporta una buena fuente de ácidos grasos monoinsaturados, por lo que ayuda a reducir los niveles elevados de colesterol.

Modo express

1. Mezcle en un bol la carne picada, media cucharadita de sal, los piñones, el perejil, el huevo y el pan rallado. Amase a conciencia.
2. Con las manos, dé forma a las albóndigas y enharínelas.
3. Vierta aceite en la cubeta y programe el menú Freír/Sofreír a 180º 20 minutos. Fría las albóndigas en grupos de 6, hasta que obtengan un dorado homogéneo. Cancele el programa.
4. Retire el aceite de la cubeta e introduzca de nuevo las albóndigas junto con el resto de ingredientes. No añada sal, ya que el jamón serrano incorpora

suficiente sal al plato.

5. Remueva a conciencia, cierre la tapa y programe el menú Carnes.