

La Tabla Albondigas (Spanish meatballs)



Meatballs: 500 g/ 1.1 lbs ground meat (a mixture of beef and pork), 2 garlic cloves, 1 egg, 2 ½ tablespoons dried breadcrumbs
2 tablespoons chopped parsley, ¾ teaspoon sweet paprika, ¼ teaspoon smoked paprika, ¼ teaspoon hot paprika, 1 teaspoon salt, ¼
teaspoon black pepper, 1 tablespoon olive oil, Tomato sauce, 1 medium onion, 2 tablespoons olive oil, 3 garlic cloves, 2 cans chopped
tomatoes, ½ teaspoon fennel seeds, 1 teaspoon dried oregano, 2 bay leaves, ¼ teaspoon cayenne pepper, 2 tablespoons chopped parsley

INSTRUCTIONS

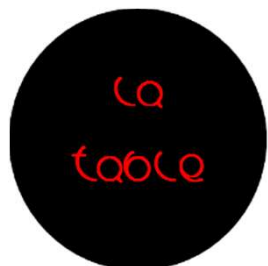
Meatballs:

Give the ground meat, grated garlic cloves, lightly beaten egg, dried breadcrumbs, parsley, sweet, smoked and hot paprika, salt and pepper to a bowl. Mix well with your hand. Form between 30 and 35 small meatballs, about the size of a walnut. Heat the oil in a large skillet. Fry the meatballs (in two batches if necessary) until brown on all sides. This will take about 5 minutes.

Tomato sauce:

Chop the onion very finely. Heat the 2 tablespoons olive oil in the same skillet. Add the onion and cook it until translucent. Add the finely chopped garlic cloves and stir for another minute. Add the tomatoes from the can, fennel seeds, oregano, bay leaves, cayenne pepper and chopped parsley. Add some salt and pepper as well. Stir well and bring to a boil. Simmer on medium low heat for 20 minutes or until slightly thickened. Add the meatballs to the pan and heat them in the sauce for about 5 minutes or until cooked through.

For more tips and recipes, visit: www.latable.no



Albondigas et Riz



Les ingrédients

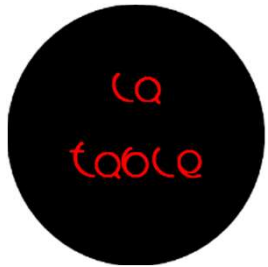
Pour les albondigas: 300g de viande hachée de bœuf 300g de viande hachée de porc 2 gousses d'ail 3 œufs 3 tranches de pain, lait, persil, sel, poivre, farine. 1 Jaune œuf

Pour la sauce: 1 petit oignon 1 poivron vert et un poivron rouge 2, 1 petite boîte de tomates entières pelées 25 cl de coulis de tomate, huile d'olive, sel, poivre 2 feuilles de laurier

Préparer les albondigas : Dans un saladier mettre la viande de boeuf et de porc, ajouter les oeufs, l'ail haché, le persil, sel et poivre. Bien mélanger. Dans un bol verser un peu de lait et y ajouter les tranches de pain et le jaune oeuf. Bien écraser à la fourchette et rajouter à la viande. Former des boulettes pas trop grosses. Dans une assiette, verser un peu de farine et passer les boulettes dans la farine. Réserver les albondigas. Dans une sauteuse, mettre de l'huile d'olive en abondance et faire revenir les albondigas farinées pendant 15 minutes environ. Réserver.

Préparer la sauce : Couper l'oignon et les poivron en petits morceaux . Dans une marmite, verser de l'huile d'olive et faire revenir les légumes découpés. Rajouter la boîte de tomates coupées en petits morceaux et son jus. Rajouter le coulis de tomate, saler, poivrer et mettre les feuilles de laurier. Couvrir à moitié et laisser mijoter 10 minutes à feu doux. Rajouter les albondigas dans la sauce tomate, les petits pois égouttés et continuer la cuisson 10 minutes couvert à moitié à feu très doux. Présenter les albondigas avec du riz.

Retrouver toutes les recettes en ligne sur www.latable.no



Albondigas et Riz

Ingredienser

300g kjøttdeig 300g kjøttdeig av svin 2 fedd hvitløk 3 egg, 3 skiver av brød, melk, persille, salt, pepper, mel.

For sausen: 1 liten løk, 1 paprika grønn og 1 rød to, en liten boks med hele skrelte tomater 25 cl tomatsaus

I en bolle sette kjøttdeig og svinekjøtt, tilsett egg, hakket hvitløk, persille, salt og pepper. bland godt. I en bolle helle litt melk og tilsett brødsnivene og gule egg og legg til kjøtt. I en plate, tilsett litt mel og bestå kjøttboller i mel. Derreter i en stekepanne, legg olivenolje og brun panert albondigas i ca 15 minutter.

Saus: Skjær løk og paprika i små biter. I en gryte, hell olivenolje og stek grønnsakene . Tilsett boksen med tomater med tomatsaus, salt og pepper og legg laurbærblad.

La sausen småkoke 10 minutter over svak varme og legg albondigas i tomatsaus og kok 10 minutter.

Presentere albondigas med ris.

Finn alle oppskrifter på www.latable.no