



Albóndigas en salsa ranchera con calabacitas

Categoría: Plato Fuerte, Pollo, Salsas, Frijoles, Vegetales

Consiente a tu familia con esta receta en un día especial.



Preparación
40 min.



Dificultad
Alta



Porciones
4 personas



Ingredientes

- 250 g de Carne molida de pollo
- 1 pieza de Huevo
- 1 taza de Frijoles Bayos Enteros La Costeña®
- 1 cda de Cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de Salsa Ranchera La Costeña®
- 2 tazas de Agua
- 1 cda de Epazote picado
- 2 piezas de Calabacitas cortadas en cubos grandes



Preparación

1. Mezclar el pollo molido con el huevo, los frijoles, el cilantro picado sal y pimienta.
2. Mezclar la salsa, el caldo de los frijoles y el agua. Cocinar por 5 minutos a fuego medio. Sazonar con sal y pimienta, agregar el epazote.
3. Mantener la preparación anterior a fuego bajo, formar bolas pequeñas con la mezcla del pollo, e incorporarlas al caldo, una por una. Al final, agregar las calabazas. Tapar y cocer durante 10 minutos a fuego medio.