



Albóndigas de Fríjol

Ingredientes

(para 4 personas)

Para el arroz

- 1 ½ tazas de Arroz Diana Premium
- ½ tallo de cebolla larga picada
- 1 cucharada de Aceite Diana con Vitaminas
- 1 diente de ajo

Para las albóndigas

- 2 tazas de frijoles Diana cocinados sin el caldo de cocción
- ½ taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de orégano
- 4 cucharadas de Aceite Diana con Vitaminas
- 4 tajadas de jamón picado
- 6 cucharadas de harina de avena
- 1 cucharadita de sal



Preparación

1. En una olla caliente agrega el agua para el arroz
2. Sal, agua, ajo, aceite Diana con vitaminas y continúa la preparación de manera normal
3. En un sartén agrega aceite Diana con vitaminas, sofríe la cebolla y reserva
4. Tritura bien los frijoles con un tenedor
5. Agrega orégano, jamón, sal, pimienta, harina y la cebolla que habías reservado
6. Arma bolitas de 3 cms de diámetro y sofríelas en otra cucharada de aceite Diana con vitaminas hasta que doren por todos lados
7. Prepara la salsa dorando ligeramente la cebolla en el aceite Diana con vitaminas
8. Agrega ajo y tomate y sofríe un poco más
9. Agrega el azúcar, sal, pimienta y añade el caldo
10. Deja cocinar a fuego bajo por 10 minutos
11. Agrega las albóndigas, la albahaca
12. Sobre una buena porción de arroz sirve las albóndigas con su salsa
13. Agrega queso rallado y adorna con hojas de albahaca ¡Sirve y disfruta!

Inspírate todos los días.

Encuentra cientos de recetas que tenemos para ti.