

Plato Caliente de Albndigas y Repollo

Makes: 6 Servings

Ingredients

1/4 cup cebolla, picada
1 pound carne de res magra molida o pavo
1/2 cup pan rallado, seco
1 huevo
1/4 cup leche, baja en grasa 1% o menos
1/2 teaspoon sal
una pizca de pimienta
4 cups repollo, picado
2 cloves ajo, picados
1/2 cup cebolla, picada
2 teaspoons aceite vegetal
1/2 cup agua
1/2 cup vinagre
1/4 cup azúcar
1 3/4 cups tomates, picados
1 teaspoon mostaza seca
1/2 teaspoon sal
1/2 teaspoon pimienta
1/4 teaspoon salsa picante opcional

Directions

**** Pasos para hacer albóndigas ****

1. Precaliente el horno a 400°.
2. Corte la cebolla por la mitad. Corte las puntas y descártelas. Pele la cebolla y píquela.
3. Coloque todos los ingredientes en un tazón grande (los niños pueden agregar cebolla, pan rallado, leche baja en grasa, sal y pimienta).
4. Revuelva bien.
5. Forme de 8 a 10 albóndigas y colóquelas en un molde

de vidrio o aluminio para hornear.

6. Hornee por 20 minutos, hasta que queden bien cocidas.

**** Pasos para hacer el plato caliente de repollo ****

1. Lave el repollo y píquelo. Pique el ajo.
2. Corte la cebolla por la mitad. Córtela en la mitad y descártelas. Pele la cebolla y píquela.
3. Caliente el aceite en una olla grande a fuego mediano. Añada el ajo y la cebolla y cocine por 3 a 5 minutos.
4. Agregue los ingredientes restantes, excepto el repollo. Aumente el calor y lleve la mezcla a ebullición.
5. Agregue el repollo y cocine por 5 minutos.
6. Para servir, agregue las albóndigas cocidas a la mezcla del repollo.
7. Disfrútelo.

Notes

Tamaño de la porción: 1 taza

* Los primeros siete ingredientes son para las albóndigas y el resto de los ingredientes es para el repollo.