

PRIMI PIATTI

Sopa di albòndigas

Origine: Messico

DOSI

4 persone

■ Ingredienti per 4 persone

Cipolla tritata	1
Aglio tritato	1 spicchio
Olio d'oliva	2 cucchiari
Acqua	4 tazze
Estratto di carne	2 cucchiari
Concentrato di pomodoro	150 g
Patate pelate e tagliate a dadini	2
Carote affettate	2
Uovo sbattuto	1
Prezzemolo	30 g
Carne di manzo macinata	450 g
Riso	60 g
Sale	
Pepe	
Origano	

■ Preparazione

- 1 In una casseruola larga far appassire cipolla e aglio nell'olio senza farli colorire. Aggiungere l'acqua e l'estratto di carne e il concentrato sciolti in un po' di acqua tiepida.
- 2 Portare ad ebollizione e aggiungere le patate e le carote. Far sobbollire per 5 minuti. Nel frattempo, mescolare l'uovo sbattuto con il prezzemolo tritato, sale e pepe ed un pizzico di origano.
- 3 Aggiungere la carne e il riso crudo e mescolare bene. Formare con l'impasto delle polpettine grandi come una noce e aggiungerle poco per volta al brodo.
- 4 Portare nuovamente a ebollizione, abbassare la fiamma e far sobbollire per 30 minuti circa. Servire calda.