

ZUPPE E MINESTRE

## Sopa di albòndigas

LUOGO: Nord America / Messico

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



### INGREDIENTI

- 1 cipolla media tritata
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 2 cucchiari di olio di oliva
- 4 tazze di acqua
- 2 cucchiari di estratto di carne
- 150 g di concentrato di pomodoro
- 2 patate pelate e tagliate a dadini
- 2 carote affettate
- 1 uovo sbattuto
- 30 g di prezzemolo
- 450 g di carne macinata di manzo
- 60 g di riso
- sale
- pepe e 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.

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. 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.

Portare nuovamente a ebollizione, abbassare la fiamma e far sobbollire per 30 minuti circa. Servire calda.