

Italoamericana

Platos Fuertes

Albóndigas

Italoamericanas del

Domingo en Salsa

Marinara

Prep: 25m

Cocción: 60m

Σ Total: 85m

6 porciones



Ref. visual: Sip and Feast (Jim Mumford)

MISE EN PLACE / INGREDIENTES

[12]

- ☐ 1 lb Carne molida de res (80/20)

☐ 3 rebanadas gruesas Rebanadas de pan blanco sin corteza empapadas en leche

☐ 0.75 taza Queso Pecorino Romano rallado fino (Locatelli)

☐ 4 dientes Dientes de ajo picados o prensados finos

☐ 2 cucharadas Aceite de oliva virgen extra (para dorar las albóndigas)

☐ 1 cucharadita Pimienta negra recién molida
- ☐ 0.5 lb Carne molida de cerdo

☐ 0.5 taza Leche entera (para empapar el pan)

☐ 2 unidades Huevos grandes batidos

☐ 0.25 taza Perejil fresco de hoja plana picado finamente

☐ 1.5 cucharaditas Sal kosher

☐ 4 tazas Salsa de tomates San Marzano a fuego lento

GUÍA DE SUPERMERCADO (EE. UU.)

Tomates San Marzano DOP: Cento Certified San Marzano Whole Peeled Tomatoes

Tomates volcánicos con acidez dulce natural que no requieren añadir azúcar a la salsa. • Pasillo de salsas de tomate.

SECUENCIA DE COCCIÓN Y PUNTOS DE CONTROL

- 1

Preparar el Panade

5 min

En un tazón pequeño remoja el pan blanco sin corteza en leche durante 5 minutos y desmenúzalo con los dedos hasta formar una pasta.

✓ Control: Pasta húmeda de pan y leche.
- 2

Mezcla Suave

6 min

En el tazón grande une la carne de res, cerdo, el panade, queso pecorino, huevos, ajo, perejil picado, sal y pimienta. Mezcla suavemente con los dedos.

✓ Control: Mezcla homogénea sin apretar.
- 3

Formar y Dorar

10 min

Forma albóndigas del tamaño de pelotas de golf (unas 12 a 14). Fríelas en aceite de oliva en la sartén a fuego medio durante 8 minutos volteándolas hasta dorar por fuera.

✓ Control: Albóndigas doradas con costra exterior.
- 4

Estofar en la Salsa

45 min

Pasa las albóndigas doradas a la olla con la salsa marinara caliente. Cocina a fuego muy bajo durante 45 minutos para que la carne se ablande y perfume la salsa.

✓ Control: Albóndigas ultra tiernas bañadas en salsa rica.

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y TEMPERATURA: 160°F (71°C) MÍNIMO OFICIAL USDA PARA CARNE MOLIDA DE RES O CERDO

Seguridad Alimentaria USDA (≥160°F / 71°C): La carne molida de res o cerdo debe cocinarse hasta alcanzar al menos 160°F (71°C) en el centro medido con termómetro (no confíes únicamente en el color exterior o en que se vea jugosa), ya que las bacterias superficiales se distribuyen en toda la mezcla durante la molienda.

SEÑAL MAESTRA DE ÉXITO:

Albóndigas tiernas y jugosas que se cortan con la cuchara sin esfuerzo, impregnadas de la salsa de tomate.

POR QUÉ FUNCIONA:

El Panade de Pan y Leche: Empapar pan blanco en leche crea un panade que recubre las proteínas de la carne molida, impidiendo que se tensen y asegurando que las albóndigas queden esponjosas y tiernísimas.

EVITA ESTE ERROR:

Las albóndigas quedaron duras como pelotas de golf: Mezcla la carne con las manos con movimientos suaves solo hasta integrar los ingredientes.