RECETA · TUPPER DE LA SEMANA

Albóndigas de pollo en salsa de tomate

279 kcal y 34 g de proteína por fiambrera · 4 raciones

EL CAMINO SERÁ LARGO Y DURO, PERO JUNTOS LO CONSEGUIREMOS

@albert_coaching_ · albertcoaching.com

La cena que resuelve la semana

Albóndigas de pollo guisadas en salsa de tomate casera, todas de una vez: cuatro fiambreras a la nevera, cuatro cenas listas. Como todo guiso, al día siguiente están mejor.

POR FIAMBRERA (1 DE 4)

279 kcal una cena completa

34 g de proteína sacia de verdad

14 g de hidratos del tomate y la cebolla

9,4 g de grasa 20 g de aceite en todo el guiso

Calculadas con los ingredientes exactos: varían algo según la marca.

¿CUÁNDO ME ENCAJA?

Para cenar y para llevar al trabajo. Con 34 gramos de proteína, una fiambrera sacia de sobra y te deja margen para el resto del día.

> No es pereza cocinar una vez: es tener la semana resuelta.

POR QUÉ FUNCIONA

La pechuga es magra y se hace rápido. El pan remojado en leche la mantiene jugosa y el tomate hace de salsa: sin harina, sin freír y sin nata.

Ingredientes · 4 fiambreras

Todo se compra en cualquier súper. Si el carnicero no tiene pechuga picada, pídele que te pique 500 g.

PARA LAS ALBÓNDIGAS

- 500 g de pechuga de pollo picada
- 1 huevo M
- 25 g de pan rallado
- 40 ml de leche semidesnatada
- 1 diente de ajo y una rama de perejil
- Sal, pimienta negra y una pizca de pimentón dulce

PARA LA SALSA

- 400 g de tomate triturado (un brik)
- 1 cebolla mediana, unos 150 g
- 1 diente de ajo
- 20 g de aceite de oliva virgen extra (dos cucharadas de postre)
- Una cucharadita de orégano seco y una hoja de laurel

Sin pan rallado: 25 g de copos de avena triturados sirven igual y suman algo de fibra. El tomate, mejor el triturado natural: mira que la etiqueta no lleve azúcar añadido.

Paso a paso

Unos 40 minutos en total y dos fuegos: la salsa y las albóndigas se hacen a la vez.

1. Remoja el pan rallado en la leche cinco minutos. Mientras, pica el ajo y el perejil muy finos.
2. En un bol mezcla el pollo, el huevo, el pan escurrido, el ajo, el perejil, sal, pimienta y pimentón. Amasa con las manos.
3. Forma unas 16 albóndigas de unos 38 g, tamaño nuez. Mójate las manos para que no se peguen.
4. Pocha la cebolla picada en el aceite a fuego medio, 6 o 7 minutos. Añade el ajo y remueve un minuto más.
5. Echa el tomate con orégano, laurel, sal y pimienta. Cuando hierva, baja el fuego y déjalo 10 minutos.
6. Dora las albóndigas 2 o 3 minutos por lado en una sartén antiadherente, solo para que cojan color.
7. Pásalas a la cazuela, tapa y cuece 12 minutos a fuego suave. Mueve en vaivén y comprueba que dentro no queda rosado.

> La sartén solo les da color: el punto jugoso lo pone la salsa.

El tupper: cuatro días resueltos

GUARDAR

Reparte en cuatro fiambreras cuando esté templado, no hirviendo. Se enfría antes en la nevera y aguanta mejor. En la nevera, cuatro días.

RECALENTAR

Microondas dos minutos a media potencia, removiendo a mitad. También en sartén, con dos cucharadas de agua y la tapa puesta.

CONGELAR

Aguanta dos meses. Descongela en la nevera la noche antes y recalienta una sola vez.

QUÉ LE PONGO AL LADO

50 g de arroz en crudo, unos 150 g ya cocido, suman unas 175 kcal: el plato se queda en 455 kcal y 38 g de proteína. Con verduras asadas, menos.



Recién hechas y con la salsa por encima: así llegan a la fiambrera.

Errores y dudas

TRES ERRORES QUE ESTROPEAN LA RECETA

Freírlas en abundancia.
Con pechuga, no hace falta. Dorarlas en la sartén con poco aceite y terminarlas en la salsa ahorra grasa y las deja más jugosas.

Moverlas con cuchara.
No las remuevas con cuchara: agita la cazuela y deja que la salsa las cubra.

Cocerlas de más.
Doce minutos a fuego suave bastan. Con más tiempo, el pollo picado se seca y pierde el punto.

DUDAS RÁPIDAS

¿Pollo picado del súper? Sí, pero que sea pechuga: el picado con piel aporta bastante grasa.

¿Cuántas albóndigas por fiambrera? Cuatro, de unos 38 g cada una. Si te salen más pequeñas, pon cinco.

¿Puedo usar tomate frito? Puedes, pero el frito lleva aceite y, a veces, azúcar añadido: las cifras ya no cuadran.

¿Y sin pimentón? Sin problema. La albahaca fresca también encaja con el tomate: dos o tres hojas picadas al final.