

# Receta de cazuela de albóndigas



Receta de cazuela chilena de albóndigas

La cazuela de albóndigas es un plato contundente y tradicional que evoca lo más profundo de las raíces culinarias de Chile, comida casera y familiar.

## ¿Cómo hacer cazuela de albóndigas?

Una receta que a pesar de la cantidad de ingredientes que requiere, es sencilla y fácil de preparar, ideal para disfrutar en cualquier temporada y a la que se pueden incorporar las verduras propias de cada estación.

# Información Nutricional

**Categoría:** [Platos Principales](#)

**Cocina:** Chilena

**Calorías:** 400

**Vitaminas:** B3, B6, B9, B12, D, K

**Minerales:** Sodio, Potasio, Fósforo

**Preparación:** 30 minutos

**Cocción:** 45 minutos

**Raciones:** 4 personas

## Receta de cazuela de albóndigas

### Ingredientes

- 500 g de carne molida de vacuno
- 100 g de porotos verdes en juliana
- 4 [papas](#) medianas
- 4 trozos de zapallo sin cáscara
- 4 trozos de choclo
- 2 litros de caldo de vacuno
- 2 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de pan rallado
- cebolla picada fina
- 1 zanahoria trozada en bastones
- 1 diente de ajo picado fino
- 1 cucharada de perejil picado fino
- 1 huevo
- 1 cucharada de orégano seco
- $\frac{1}{2}$  pimentón rojo picado fino
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino en polvo
- Sal
- Pimienta

## Preparación

- **1.** Colocar una sartén grande a fuego medio y calentar una cucharada de aceite, sofreír la cebolla, el ajo y el perejil hasta dorar ligeramente. Retirar del fuego y reservar.
- **2.** En un bol mediano añadir la carne molida, el huevo, el pan rallado o la marraqueta estilada, el sofrito reservado. Salpimentar a gusto y mezclar todo muy bien.
- **3.** Con las manos enharinadas formar las albóndigas según sea el tamaño deseado. Reservar.
- **4.** En una olla grande, añadir una cucharada de aceite y calentar a fuego medio-alto, dorando ligeramente las albóndigas de forma homogénea, añadir el resto de la cebolla, el orégano, el comino en polvo, el pimentón y la zanahoria picados, revolver e integrar todos los ingredientes.
- **5.** Añadir 1  $\frac{1}{2}$  litros de caldo de vacuno y llevar a hervor a fuego medio cocinando por 8 a 10 minutos, a continuación incorporar las papas, el zapallo trozado y cocinar por 10 minutos más.
- **6.** Incorporar los trozos de choclo, los porotos verdes y mantener la cocción hasta que todos los ingredientes estén bien cocidos, añadiendo más caldo si fuera necesario.
- **7.** Servir la cazuela de albóndigas caliente, idealmente en pocillos de greda amplios y decorar la superficie del caldo con perejil fresco picado.

## Consejos al preparar albóndigas

Si bien tradicionalmente se utiliza carne de vacuno, **la preparación de las albóndigas es muy versátil** y pueden ser hechas con carne de pavo, pollo, atún jurel e incluso

berenjenas o soya.

## ¿Sabías qué?

La palabra “albóndiga” **proviene del termino árabe “al-bunduqa”**, que significa literalmente “bola” y es una preparación originalmente heredada a la gastronomía española desde donde se extendió a toda Europa y más tarde América.

## Recomendamos

[Albóndigas de salmón](#)

[Millokín mapuche](#)