

Para su Crisol Humano:

12 sopas que le ayudarán a pasar el invierno

Sopa de Albondigas de Matzo con Vegetales

8 porciones

También llamada knaidel, una albóndiga de matzo es un pequeño relleno esférico. Una delicia judía, la tradicional sopa de albóndigas de matzo solamente tiene albóndigas de matzo y sopa de pollo. Esta versión es baja en colesterol y se le agrega algunos vegetales para darle más sustancia al plato.

Albóndigas de Matzo:

- 3 cucharillas de aceite vegetal
- 1 taza de un sustituto del huevo
- 1 taza de pasta de matzo sin sal
- 1 cucharilla de sal
- ½ taza de la hierba aromática eneldo, fresca y picada fresco
- ¼ taza de agua
- 2 tazones de zanahorias bien picadas
- 1 taza de apio bien picado
- ½ taza de hinojo bien picado (opcional, se puede reemplazar el hinojo con más apio)
- 2 cajas de 32 onzas de caldo de pollo bajo en sodio, o sino 8 tazas de caldo de pollo casero sin sal
- ¼ taza de cebolletas picadas
- ½ cucharilla de pimienta negra

Batir el aceite y el sustituto del huevo con un tenedor o una batidora pequeña. Agregar la pasta de matzo, sal, hinojo y agua y mezclar todo hasta que se haga una masa pegajosa. Cubrir y poner todo dentro un refrigerador durante 10 a 15 minutos para que se endurezca.

Hacer hervir 3 cuartos de agua en una olla grande. Mientras tanto sacar del refrigerador la mezcla de matzo y hacer bolitas pequeñas, casi de unos dos centímetros de diámetro. Mojarse las manos para evitar que la masa se le pegue. Echar las albóndigas en el agua hirviendo. Reducir la temperatura a mediana y cubrir. Dejar hervir las bolas de matzo suavemente, entre 30 y 40 minutos, hasta que se cocinen completamente (abra una con un tajo para verificar).

Lavar cada uno de los vegetales. En una olla mediana ponga las zanahorias, el apio y el hinojo y agregue el caldo. Dejar hervir, reducir la temperatura y mezclar con cuidado hasta que los vegetales queden suaves, durante unos 15 minutos. Echar las cebolletas, la pimienta negra y las albóndigas de matzo cocidas, y servir.

Análisis Nutritivo por Porción:

171 calorías
21 gramos de carbohidrato
8 gramos proteína
5 gramos de grasa
1,7 gramos de grasa saturada
0 miligramos de colesterol
422 miligramos de sodio
2 gramos de fibra
35% calorías grasas
9% calorías de grasa saturada
1 porción del "Programa 5 Al Día" por persona