



Mexican Meatball Soup

Ingredients

1 lbs ground sirloin or lean ground beef
2 tbsp long-grain white rice
1 large egg
1/4 cup fresh oregano
1 3/4 tsp salt
1 tsp black pepper
1 tsp olive oil
1 cup onion(s) (diced)
1 cup red bell pepper (cored, seeded, and diced)
4 cloves garlic (minced)
8 cups low-sodium beef broth
2 tbsp tomato paste
1/2 cup zucchini (chopped)
2 tbsp fresh cilantro (minced)

Prep time: 20 minutes

Cooking time: 1 Hour

Servings: 8

1. In a large bowl, combine meat, rice, and egg. Mix in oregano, salt, and pepper. Roll into 1-inch balls. Cover and set aside.
2. In a large pot, heat oil over medium-low heat. Add onion and bell pepper, and cook, stirring, until softened, 3–5 minutes. Add garlic and cook, stirring, for 2 minutes.
3. Increase heat to medium-high, add broth and tomato paste, and bring to a boil.
4. Reduce heat to a simmer, add zucchini, and cook until zucchini is soft, 10–12 minutes.
5. Gently add meatballs to simmering broth. Cover, reduce heat to low, and simmer until meatballs are no longer pink inside and rice is tender, about 30 minutes.
6. Ladle soup and meatballs into individual bowls. Garnish with cilantro.



Albondigas

Ingredientes

1 Libra de Solomillo Molido o Carne Molida Magra
2 Cucharadas de Arroz blanco de Grano largo
1 Huevo grande
1/4 taza de Orégano fresco
1 3/4 cucharadita de Sal
1 cucharadita de Pimienta
1 cucharadita de Aceite de Oliva
1 taza de Cebolla (cortado en cubitos)
1 taza de Chile campana rojo
4 dientes de Ajo (molido)
8 tazas de Caldo de res bajo en sodio
2 cucharadas de Pasta de Tomate
1/2 taza de Calabacín picado
2 cucharadita de Cilantro Fresco

Tiempo de preparación: 29 minutos

Tiempo para cocinar: 1 hora

Sirve: 8

1. En un tazón grande, combina la carne, el arroz y el huevo. Agrega el orégano, la sal y la pimienta. Enrolle en bolas de 1 pulgada. Cubra y reserve.
2. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio-bajo. Agregue la cebolla y el Chile campana y cocine, revolviendo, hasta que se ablanden, de 3 a 5 minutos. Agregue el ajo y cocine, revolviendo, durante 2 minutos.
3. Aumente el fuego a medio-alto, agregue el caldo y la pasta de tomate y deje hervir.
4. Reduzca el fuego a fuego lento, agregue el calabacín y cocine hasta que el calabacín esté suave, de 10 a 12 minutos.
5. Agregue suavemente las albóndigas al caldo hirviendo. Cubra, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento hasta que las albóndigas ya no estén rosadas por dentro y el arroz esté tierno, aproximadamente 30 minutos.
6. Sirva la sopa y las albóndigas en tazones individuales. Adorna con cilantro.