

Swedish Meatballs

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 5 Servings **Total Time:** 35 minutes

Ingredients:

1 pound ground beef	2 tablespoons vegetable oil
1 egg	3/4 cup beef broth
1/2 cup plain breadcrumbs	1 can cream of mushroom soup
¼ cup onion, minced	2 tablespoons sour cream
1/2 teaspoon kosher salt	1 tablespoon chopped fresh parsley
1/8 teaspoon ground nutmeg	



Thoroughly mix the turkey, egg, bread crumbs, onion, salt and nutmeg in a large bowl. Shape the ground beef mixture firmly into about 20 meatballs.

Heat the oil in a 12-inch nonstick skillet over medium-high heat. Add the meatballs and cook until well browned on all sides (make sure the skillet and oil are hot before adding the meatballs to prevent sticking). Pour off any fat.

Add the broth to the skillet and heat to a boil, stirring to scrape up the browned bits from the bottom of the skillet. Stir in the soup and sour cream. Reduce the heat to low. Cover and cook for 5 minutes or until the meatballs are cooked through. Season to taste. Serve the meatballs with parsley on top.

Adapted from: <https://www.campbells.com/recipes/swedish-meatballs/>

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Albóndigas suecas

Para obtener más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Rinde 6 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

Ingredientes:

1 libra de carne molida	2 cucharadas de aceite vegetal
1 huevo	3/4 taza de caldo de res
1/2 taza de pan rallado	1 lata de crema de champiñones
¼ de taza de cebolla picada	2 cucharadas de crema agria
1/2 cucharadita de sal kosher	1 cucharada de perejil fresco picado
1/8 cucharadita de nuez moscada molida	



Mezcle bien el pavo, el huevo, el pan rallado, la cebolla, la sal y la nuez moscada en un tazón grande. Con la mezcla de carne molida, forme firmemente unas 20 albóndigas.

Caliente el aceite en una sartén antiadherente de 12 pulgadas a fuego medio-alto. Agregue las albóndigas y cocine hasta que estén bien doradas por todos lados (asegúrese de que la sartén y el aceite estén calientes antes de agregar las albóndigas para evitar que se peguen). Elimina la grasa.

Agregue el caldo a la sartén y caliente hasta que hierva, revolviendo para raspar los trozos dorados del fondo de la sartén. Agregue la sopa y la crema agria. Reduce el calor al mínimo. Tape y cocine por 5 minutos o hasta que las albóndigas estén bien cocidas. Sazone al gusto. Sirve las albóndigas con perejil encima.

Adaptado de: <https://www.campbells.com/recipes/swedish-meatballs/>

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.