

# Meatball Soup (Albóndigas)

## Ingredients

- 2 pounds Ground Turkey lean, ground beef, or ground pork
- 1/4 cup Mint minced
- 1 clove Garlic minced
- 2 Tomatoes chopped
- 4 cups Water
- 4 cups Chicken Broth low-sodium
- 1/2 cup Cilantro chopped
- 1 Potato chopped
- 1 stalk Celery chopped
- 2 Carrots chopped
- 2 Zucchini chopped

## Directions

1. In a pot, over medium heat: bring water and chicken broth to a boil.
2. While the liquids come to a boil, mix ground turkey, mint, garlic, pepper, and chopped tomato.
3. Roll the mixture into little balls, about 1-1½ inch diameter.
4. Once the liquids are boiling, add meatballs and cilantro. Lower heat and cook covered for about 10 minutes.
5. When meatballs rise to the top, add potatoes, celery, and carrots. Continue to cook covered.
6. Once the vegetables are soft, add the zucchini and let it cook for 10 more minutes or until zucchini is tender

Source: <https://eatfresh.org/recipe/soups/meatball-soup-albondigas>



# Albóndigas

## Ingredientes

- 2 libras pavo molido, carne de res molida, o cerdo molido
- ¼ vaso hierbabuena, picado
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tomates, picados
- 4 vasos agua
- 4 cavos caldo de pollo, bajo en sodio
- ½ vaso cilantro, picado
- 1 papa, picada
- 1 tallo de apio, picado
- 2 zanahorias picadas
- 2 calabazas, picadas

## Direcciones

1. En una olla sobre fuego mediano, pon el agua y caldo de pollo a hervir
2. Mientras se estén hirviendo los líquidos, mezcle la carne, hierbabuena, ajo, pimienta, y tomate picado
3. Rode la mixtura en bolitas, de 1-1½ pulgadas en diámetro
4. Cuando estén hirviendo los líquidos, agregue las albóndigas y cilantro. Baje el fuego y coce para 10 minutos cubierto
5. Cuando flotan las albóndigas, agregue las papas, el apio, y las zanahorias. Sigue cociendo cubierto
6. Cuando estén blandos las verduras, agregue la calabaza y deja cocer para otros 10 minutos o hasta que estén blandos las calabazas

Source: <https://eatfresh.org/recipe/soups/meatball-soup-albondigas>

