elGourmet

Albóndigas con Tomate

Ingredientes

Almendras molidas: 100 grs
Curry en polvo: 1 cda
Hierbas frescas: 100 grs
Leche de coco: 100 Ml
Semillas de Lino: 10 grs
Cebolla rallada: 1 unidad
Harina de garbanzo: 100 grs
Ajo: 1 Diente
Pan Rallado: c/n
Tofu: 200 grs

Salsa

Cebolla: 1 unidad
Orégano fresco: c/n
Aceite De Oliva: c/n
Ajo: 1 Diente
Sal y Pimienta: c/n
Tomate sin piel ni semillas: 8 Unidades

Preparación de la Receta

- Mezclar el *tofu* triturado con el *curry*, el *ajo* y la *cebolla* picada, las almendras, la *harina* de garbanzos y la linaza triturada con un poco de agua.
- Añadir la leche de coco, *orégano* y *perejil*.
- Hacer bolitas con la mezcla.
- Pasar por pan rallado y freímos hasta *dorar* bien a fuego medio-alto.

Salsa

- *Saltear* el *ajo* picado
- Agregar la *cebolla* en *brunoise* y un poco de sal para sudar.
- Una vez transparente la *cebolla*, agregar el **tomate** y *condimentar* con sal, pimienta y *orégano*.
- Poner las albóndigas dentro y terminar de cocinar unos minutos.

Consulta la receta original en