Lista de ingredientes para la receta Albóndigas de “mentira”

Ingredientes

- Cebolla 1 Unidad
- Pimiento asado 1 Unidad
- Salsa de soja 1 cda.
- Huevo 1 Unidad
- Fideos celofán Cantidad necesaria
- Carne de soja 1 Taza
- Tomillo A gusto
- Afrecho de trigo Cantidad necesaria
- Aceite De Oliva Cantidad necesaria
- Ajo 4 Dientes
- Carne picada 300 k
- Avena 2 cdas.
- Sal y Pimienta A gusto
- Caldo De Pollo 1 Taza
- Perejil picado 1 cda.
- Semillas de ajonjolí negras 2 cda.
- Zucchini 1 Unidad
- Zanahoria 1 Unidad
- Ajíes dulces 3 Unidades
- Flores de ajoporro Cantidad necesaria

Salsa

- Sal A gusto
- Pure de tomate 1 1/2 Taza
- Orégano fresco