

Albóndigas de “mentira”

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Cebolla: 1 Unidad

Salsa de soja: 1 cda.

Fideos celofán: Cantidad necesaria

Tomillo: A gusto

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Carne picada: 300 k

Sal y Pimienta: A gusto

Perejil picado: 1 cda.

Zucchini: 1 Unidad

Ajíes dulces: 3 Unidades

Pimiento asado: 1 Unidad

Huevo: 1 Unidad

Carne de soja: 1 Taza

Afrecho de trigo: Cantidad necesaria

Ajo: 4 Dientes

Avena: 2 cdas.

Caldo De Pollo: 1 Taza

Semillas de ajonjolí negras: 2 cda.

Zanahoria: 1 Unidad

Flores de ajoporro: Cantidad necesaria

Salsa

Sal: A gusto

Orégano fresco:

Pure de tomate: 1 1/2 Taza

Preparación de la Receta

- Coloque en un recipiente la carne de soja junto con la *avena* e hidrate con ½ taza de caldo de *pollo*. Reserve
- En una procesadora coloque *zanahoria*, *zucchini*, *cebolla*, *pimentón* asado y dientes de *ajo* previamente pelados y cortados en cubos, ajíes dulces y el caldo restante, procese hasta conseguir una pasta homogénea. Sazone con sal, pimienta.

Salsa

- Lleve una olla a fuego y agregue el puré de tomates junto con la ½ taza de verduras procesadas reservadas anteriormente, sazone con *orégano* fresco y pimienta. Cocine durante 15 minutos y retire.

Armado

- Mezcle en un recipiente la carne picada junto con la *avena* y carne de soja hidratada, luego agregue las verduras procesadas (reserve ½ taza), el *huevo* y ¼ taza de afrecho, mezcle bien.
- Tome pequeñas porciones de la carne y forme las albóndigas, páselas luego por afrecho.
- En una sartén caliente con aceite de oliva cocine las albóndigas hasta dorarlas, luego colóquelas dentro de la salsa.
- Blanquee en agua hirviendo las flores de ajoporro durante 3 segundos, retire y pase por agua helada.
- En la misma agua cocine los fideos celofán durante 2 minutos, retire y cuele. Llévelos nuevamente a la olla y mézclelos con 1 cucharada de aceite de oliva, salsa de soja y *perejil* picado.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee las semillas de *ajonjolí* junto con las flores de ajoporro blanqueadas, sazone con sal y cocine durante unos minutos.

Presentación

- Sirva en un plato hondo un colchón de fideos celofán, alrededor acomode albóndigas y salsee con la salsa, .
- Decore con las semillas de *ajonjolí* y flores de ajoporro salteados.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/albondigas-de-mentira>