

ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Salen aprox. 18 a 22 albóndigas



Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla blanca, cortada en cubitos
- 3 dientes de ajo, triturados(1 cucharada colmada)
- 1 huevo *
- 1 taza de lentejas verdes cocidas (150 g)
- 1 cucharada de condimento italiano
- ½ cucharadita de sal + pimienta, cada uno
- 1 cucharadita de vinagre de vino tinto
- 2 cucharaditas de salsa de soya
- ¼ taza de queso parmesano rallado*
- 1 taza de harina de almendras
- 2 tazas de salsa marinara para servir

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 400°F/200°C. Cubre una bandeja para hornear grande con papel para hornear y deja aparte.
2. Agrega 1 cucharadita de aceite de oliva a una sartén grande a temperatura media, una vez caliente, agrega la cebolla picada y saltea unos 5 minutos para que se ablande, incorpora el ajo y cocina un minuto más hasta que esté fragante. Quitar de la estufa.
3. Agrega las cebollas y el ajo a un procesador de alimentos junto con los ingredientes restantes. Pulsa hasta que se forme una masa ligeramente pegajosa.
4. Saca la mezcla, 1 cucharada colmada a la vez y enrolla en bolitas. Coloca en la bandeja para hornear forrada, dejando aproximadamente 1 pulgada de espacio entre cada bola.
5. Coloca en el medio del horno y hornea 25 minutos. A la mitad del tiempo de cocción, voltea las albóndigas de lentejas.

6. En una sartén grande, a temperatura baja, calentar la salsa marinara, para que esté lista cuando las albóndigas salgan del horno.

7. Una vez hecho esto, deja que las albóndigas se enfríen durante unos minutos y luego mezcle con una salsa marinara tibia y sirve con tu acompañante favorito... ¡Deliciosas!

Notas:

*Si quieres hacer esta receta vegana, sustituir el huevo por un huevo de linaza y el queso parmesano por Nutritional Yeast (Levadura nutricional)

*Para hacer el huevo de linaza: Mezcla 1 cucharada de linaza molida con 2 1/2 cucharadas de agua. Revuelve y deja reposar unos 10 minutos hasta que la mezcla se espese y luego esté listo para usarla. Una vez listo, utilízalo como lo harías con un huevo normal.