

ALBÓNDIGAS DE LENTEJA IGP TIERRA DE CAMPOS



Ingredientes

Para la masa:

300 gr de Lenteja de Tierra de Campos

2 dientes de ajos

Perejil fresco

Pimienta negra molida (una pizca)

Comino en polvo (una pizca)

Pan rallado s/c

Sal s/c

Aceite de oliva s/c

Para la salsa:

3 zanahorias

1 cebolla

1 hoja de laurel

Harina 15 gr

Caldo de verduras

Aceite de oliva s/c

Elaboración

Para las albóndigas: poner a remojo las lentejas durante 24 horas. Al día siguiente escurrirlas y triturarlas con la túrmix. Añadirle los ajos majados, el perejil picado, la pimienta, el comino, mezclar bien y poner a punto de sal. Añadirle un poco de pan rallado a la masa si hiciera falta y mezclar.

Formar bolas con la masa, pasarlas por el pan rallado y freír. Reservar

Para la salsa: pochar la zanahoria y la cebolla, añadir la harina y dejar cocinar, mojar con el caldo de verduras hasta adquirir la textura de salsa. Poner a punto de sal.

Añadir las albóndigas a la salsa y dejar cocer un par de minutos.

Nosotros hemos acompañado las albóndigas con unos dados de patatas y una ramita de perejil.

Receta elaborada por los alumnos de 2ºFP Básica del IES Zaurín de Ateca (Zaragoza)