

RECETA DE ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS



Ingredientes

- Para las albóndigas:
 - 200 gramos de lentejas cocidas escurridas.
 - 100 gramos de copos de avena sin gluten.
 - 1 dientes de ajo.
 - 1 cucharada de perejil fresco picado.
 - 1 pizca de pimienta negra molida.
 - Una pizca de sal
 - Harina de avena para rebozar.
 - Aceite de oliva para freír.

- Para la salsa de tomate:
 - 600 gr de tomate triturado.
 - 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
 - 1 cebolla pequeña.
 - 1 pellizco de orégano seco.
 - Una cucharadita de albahaca

- Una pizca de sal

-

Elaboración

1. Picar/prensar los dientes de ajo, picar el perejil, y mezclar con el resto de ingredientes(salvo el aceite de oliva y la harina de garbanzos).
2. Amasar con las manos apretando hasta tener una masa homogénea.
3. Reposar 30 minutos.
4. Mientras tanto, preparamos la salsa de tomate.
5. Coloca el la cebolleta bien picada en una cacerola con el aceite de oliva y una pizca de sal y rehoga hasta que esté bien tierna y comience a dorarse. Entonces incorpora el tomate triturado y cocina a fuego medio bajo durante 30 minutos, hasta que notes que el tomate está frito.
6. Añade el orégano y la ramita de albahaca y deja que infusione con el fuego apagado durante 5 minutos. Corrige de sal si fuera necesario y añade un poco de tu edulcorante preferido si notas que está ácido. Para nosotros con el dulzor que aporta la cebolleta bien pochada es suficiente.
7. Formamos las albóndigas y rebozamos en la harina de garbanzos.
8. Freímos hasta que queden ligeramente doradas.
9. También se podrían hacer horneadas si las pincelamos con aceite de oliva.