



Albóndigas vegetales

Ingredientes

- 1/2 kg preparado picado de soja
- 2 cebollas
- 3 dientes ajo
- perejil
- 1 bote 800 g tomate triturado
- 1 huevo
- pan rallado
- harina
- sal y pimienta
- 400 cc agua
- aceite para freír.

Preparación

En esa receta se sustituye la carne por preparado de soja que está en formato similar a la carne picada .

Poner el picado de soja en un bol, añadirle la sal y la pimienta, picar una cebolla, dos dientes de ajo muy menudos y el perejil, añadir al picado de soja y remover hasta mezclarlo todo bien, añadir el huevo, medio bote de tomate y pan rallado suficiente para que ligue bien .

Cuando esté todo bien mezclado, hacer unas bolas y pasar por harina para freírlas después hasta que estén doradas, Reservar en una cazuela .

Se retira el aceite de freír las albóndigas dejando lo justo para freír la otra cebolla con el diente de ajo, añadir el resto del tomate, dar unas vueltas y añadir un poco de harina, rehogar bien y añadir el agua .

Cuando comience a hervir se echa encima de las albóndigas y se deja cocer unos 10 minutos .