



Albóndigas en salsa de vino



Tiempo de preparación: 40 minutos



Raciones: 4

INGREDIENTES

Para las albóndigas

- 1 taza y media de soja tex.
- 1-2 cucharadas de lino triturado
- 1 diente de ajo
- Perejil fresco
- Harina

Para la salsa

- 1 cebolla
- ½ pimiento verde y verde
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- ½ vaso de vino blanco
- 2 vasos de caldo de verdura
- 1 hoja de laurel

PREPARACIÓN

1. Hidrata la soja texturizada en agua caliente mezclada con salsa de soja y pimentón dulce. Cuela la soja.
2. Tritura la soja junto con el ajo, el perejil y el lino. Añade harina hasta que quede una masa manejable.
3. Forma las albóndigas, reboza en harina y sella en una sartén.
4. Pica los ajos y sofríe con el resto de verduras hasta que estén tiernas.
5. Añade el vino y deja evaporar el alcohol
6. Añade la salsa de tomate, el caldo de verduras y la hoja de laurel. Sofríe 5 minutos.
7. Incorpora las albóndigas y deja cocinar a fuego medio durante 10-15 minutos



609 567 839



Claricetas.es



claricetas