



Albóndigas en salsa de zanahoria



Tiempo de preparación: 35 minutos



Raciones: 4

INGREDIENTES

- 600g albóndigas de heura o 2 vasos de soja tex.
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 4 zanahoiras grandes
- 1 manzana golden
- Curry
- 2-3 vasos de agua o caldo de verduras

PREPARACIÓN

1. Sella las albóndigas y reserva.
2. Pica el ajo y saltea junto con la cebolla y las zanahorias bien picadas.
3. Cuando pochen añade la manzana picada.
4. Incorpora el curry y el caldo. Dejar hervir hasta que las verduras ablanden.
5. Tritura todo bien, añade las albóndigas y deja cocinar 10 minutos más.

*Si haces las albóndigas con soja texturizada, hidrata la soja en salsa de soja y agua, escurre y tritura junto con semillas de lino y unas cucharadas de avena. Forma las albóndigas y sella.



609 567 839



Claricetas.es



claricetas