

Receta de Albóndigas de Soja

04 Abr 2017



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una receta de **Albóndigas de Soja**, muy adecuada para vegetarian@s, la soja contiene una cantidad importante de proteínas, casi el doble de la carne por lo que representa un buen sustituto para aquellas personas que no quieran o no puedan comer carne, espero que os gusten y las preparéis en casa.

Ingredientes

- Soja texturizada (250grs)
- Cebolla (dos)
- Pimiento rojo (uno)
- Zanahorias (tres)
- Harina integral (una cucharada)
- Leche de soja (medio litro)
- Nuez moscada
- Huevo batido (uno)
- Sal
- Aceite de oliva
- Pan rallado

Modo de Preparación

1. Poner la soja texturizada en remojo con el doble de agua, durante una hora
2. En una sartén con un poco de aceite de oliva, refreír la cebolla bien picadita
3. Añadir el pimiento y las zanahorias cortados en trocitos muy pequeños, poner un poco de sal
4. Cuando las verduras estén hechas, añadir la soja que ya estará hinchada y refreírla durante unos minutos
5. Añadir la cucharada de harina y dejar dorar dos o tres minutos, añadir la leche y un poco de nuez moscada, remover hasta conseguir una masa homogénea y dejar reposar un rato
6. Formar las albóndigas y pasarlas por huevo batido y pan rallado
7. Freírlas en aceite caliente y servir acompañadas de salsa de tomate, una ensalada o un plato de tallarines y....buen provecho!!!