ALBÓNDIGAS DE SOJA EN SALSA

10 raciones **210 min** **Media**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Sin gluten · Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
278 kcal	**14 g**
Grasas	**Carbohidratos**
14 g	**22 g**
Fibra	**Sal**
7 g	**1.5 g**

Ingredientes

- 1600 g de tomate triturado
- 250 g de soja texturizada
- 200 g de cebolla
- 150 g de calabaza
- 100 g de pimiento rojo
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de guisantes
- 100 g de vino blanco
- 80 g de pan rallado
- 75 g de leche de coco
- 50 g de aceite de oliva
- 15 g de salsa de soja
- 1 huevo
- 2 diente de ajo
- 1 cda de comino molido
- 1 ramita de perejil
- Pimienta molida
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

1. Hidrata la soja en abundante agua al menos 3 horas y escurre muy bien.
2. Maja sal, ajo y perejil; mezcla con la leche de coco y pasa a un bol.
3. Añade la soja escurrida, pan rallado, huevo, comino, salsa de soja, cebolla picada, sal y pimienta; mezcla hasta obtener masa manejable.
4. Precalienta el horno a 200 ºC, forma las albóndigas y hornéalas sobre bandeja con papel hasta dorar (20 min aprox.).
5. Pica cebolla, pimientos, calabaza y el ajo; sofríe con un poco de aceite hasta que la verdura esté tierna y tritura.
6. Incorpora el tomate triturado, medio vaso de agua y el vino; salpimenta y cocina a fuego lento 10 minutos.
7. Mezcla las albóndigas con la salsa unos minutos y sirve con tu guarnición preferida.

THERMOMIX

1. Hidrata la soja 3 horas y escurre bien.
2. Maja sal, ajo y perejil. Reserva.
3. En un bol mezcla soja escurrida, pan rallado, huevo, el majado, comino, salsa de soja, cebolla picada, sal y pimienta.
4. Precalienta el horno a 200 ºC, forma las albóndigas y hornéalas hasta dorar (20 min aprox.).
5. Pon en el vaso cebolla, pimientos, calabaza y ajo, añade el aceite y trocea. 5 seg / vel 5
6. Sofríe. 10 min / Varoma / vel 1
7. Tritura la salsa. 5 seg / vel 5-10

8 Añade el tomate triturado, medio vaso de agua y el vino blanco.

9 Incorpora las albóndigas y cocina. 7 min / 90 ºC / giro inverso / vel cuchara

10 Rectifica de sal y cocina 2 min más. 2 min / 90 ºC / giro inverso / vel cuchara

---

Consejos

- Escurre la soja texturizada con mucha fuerza (incluso con un paño limpio) para que la masa quede firme y las albóndigas no se abran.
- Si la mezcla queda blanda, ajusta solo con un poco más de pan rallado hasta lograr una masa “manejable” (sin añadir ingredientes nuevos).
- Para una salsa más fina, tritura bien el sofrito de verduras antes de añadir el tomate triturado.
- Si las quieres para táper, deja que reposen 10–15 minutos en la salsa: ganan sabor y mantienen mejor la jugosidad al recalentar.
- Para servir, quedan muy bien con una guarnición sencilla (arroz, pasta o verduras) según lo que tengas planificado esa semana.