

ALBÓNDIGAS DE SOJA EN SALSA

10 raciones

210 min



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 °C, 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 °C, 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 °C / giro inverso / vel cuchara
 - 10** Rectifica de sal y cocina 2 min más. 2 min / 90 °C / 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.