

# ALBÓNDIGAS DE SOJA EN SALSA

10 raciones

210 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Segundos platos · Vegetarianas



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>278 kcal</b>	<b>14 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>14 g</b>	<b>22 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>7 g</b>	<b>1.5 g</b>

## Ingredientes

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

# 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 / ↻ / vel 🔊**

**10** Rectifica de sal y cocina 2 min más. **2 min / 90 °C / ↻ / vel 🔊**

---

## Consejos

- Escurre la soja con mucha fuerza tras el remojo: cuanto más seca, más firme y fácil será bolear la masa.
- Si la mezcla queda blanda, ajusta la textura añadiendo un poco más de pan rallado (sin pasarte, para que no queden secas).
- Para un sabor más redondo, deja la salsa a fuego lento unos minutos extra antes de mezclar con las albóndigas.
- Tritura la salsa fina o deja parte de la verdura con textura, según prefieras una salsa más “cremosa” o más rústica.