



## ALBÓNDIGAS DE CHAMPIÑONES

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de champiñón
- 250 g de calabaza
- 1 unidad de huevo entero
- 50 g de cebolla
- 50 g de guisantes
- 25 g de pan rallado
- 40 ml de aceite de oliva

### LA PREPARACIÓN

- Lavar y triturar los champiñones crudos. Reservar
- Picar la cebolla y el ajo. Sofreír en una sartén con abundante aceite y dejar que se doren. Añadir los champiñones triturados. Dejar a fuego medio unas 20 minutos o hasta que se evapore el agua.
- En un recipiente hondo mezclar el sofrito con el huevo, el pan rallado y el perejil picado. Mezclar bien y dar forma a las albóndigas.
- Pasarlas por pan rallado y freírlas en abundante aceite caliente.
- Pelar y trocear la calabaza. Poner en una cazuela cubierta de agua. Cocer unos 15 - 20 minutos. Triturar y salpimentar en la misma cazuela. Incorporar los guisantes y cocer unos 10 minutos más.
- Servir en un plato hondo las albóndigas acompañadas de la



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.8 g	Grasas 12.8 g
Kcal 181	Proteínas 6.9 g

crema de calabaza.