



ALBÓNDIGAS DE SOJA TEXTURIZADA EN SALSA DE TOMATE

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de soja texturizada fina
- 10 g de perejil picado
- 1 diente de ajo
- 150 g de pan rallado
- 50 g de miga de pan
- 40 g de bebida de soja
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 500 g de salsa de tomate
- 40 g de harina para rebozar
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Hidrata la soja en caldo o en agua una hora. Escurre y coloca en un cuenco. Añade el perejil, el diente de ajo picado y la mitad del pan rallado.
- Salpimienta y obtén una masa incorporando el resto del pan rallado.
- Desmiga el pan en un cuenco, riega con la bebida de soja, deja que se empape y escurre agrupando la miga con la mano. Incorpora a la mezcla amasándolo todo. Toma porciones de la masa y da forma de albóndigas. Reboza con harina y deja reposar unos minutos. Dora en



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 56.4 g	Grasas 19.6 g
Kcal 546	Proteínas 33.7 g

una sartén con aceite. Calienta la salsa de tomate en una cazuela e introduce las albóndigas y cocina 10-15 minutos a fuego lento.