

ALBÓNDIGAS VEGANAS CON SALSA DE TOMATE Y COCO Y PATATAS FRITAS



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Noelia Montoya



Tiempo: 1h y 45min

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegana

Otros: Cocina Exótica

Coste: Caro

Descripción:

CREO QUE VAN A SER MI RECETA ESTRELLA...

Ingredientes para 6 personas :

- ALBÓNDIGA: 1/2 PIEZA de CEBOLLA
- ALBÓNDIGA: 2 DIENTES de AJO
- ALBÓNDIGA: 1 CUCHARADA de SEMILLAS DE LINO O LINAZA
- ALBÓNDIGA: 3 CUCHARADAS de AGUA
- ALBÓNDIGA: 250 GR. de TEMPEH (PRODUCTO ALIMENTICIO DERIVADO DE LA FERMENTACIÓN DE LA SOJA)
- ALBÓNDIGA: 1/4 TAZA de PEREJIL PICADITO
- ALBÓNDIGA: 50 GR. de ALMENDRA MOLIDA
- ALBÓNDIGA: 25 GR. de HARINA DE GARBANZO
- ALBÓNDIGA: 60 GR. de PAN RALLADO SIN GLUTEN
- ALBÓNDIGA: 1 CUCHARADA de ORÉGANO
- ALBÓNDIGA: 1 CUCHARADITA de AJO EN POLVO
- ALBÓNDIGA: 1 CUCHARADITA de CEBOLLA EN POLVO
- ALBÓNDIGA: 2 CUCHARADAS de SALSA DE TOMATE
- SALSA: 2 Y 1/2 TAZAS de SALSA DE TOMATE CASERA
- SALSA: 250 ML de LECHE DE COCO
- SALSA: 1 CUCHARADITA de CURRY EN POLVO
- SALSA: 150 ML. de VINO TINTO
- PATATAS FRITAS

Preparación:

Paso 1

ALBÓNDIGAS: DORAMOS LA CEBOLLA Y EL AJO MUY PICADITOS EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA HASTA QUE POCHEN. BATIR LAS SEMILLAS DE LINO CON AGUA Y DEJARFLAS REPOSAR. TRITURAR EL TEMPEH Y AÑADIRLO A LAS CEBOLLAS Y AJO Y MEZCLAR. AÑADIR EL RESTO DE INGREDIENTES Y TRITURAR. HAZ BOLITAS DEL TAMAÑO QUE DESEES Y FREIRLAS EN UNA SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA HASTA QUE ESTÉN DORADAS Y RESERVAR.

Paso 2

SALSA: EN UNA CAZUELA VERTEMOS TODOS LOS INGREDIENTES Y LOS MEZCLAMOS BIEN CON UNA VARILLA. AÑADIMOS LAS ALBÓNDIGAS A LA SALSA Y LAS DEJAMOS COCER PARA QUE SE HAGAN POR DENTRO UNOS 15 MINUTOS. MIENTRAS FREÍRS LAS PATATAS. Y AÑADIRLAS A LAS ALBÓNDIGAS.