

Raciones para 1

30 g
aceite de oliva virgen extra
2
dientes de ajo, pelados y machacados
2
berenjenas grandes, lavadas y cortadas en dados
40 ml
agua
1
huevo
150-180 g
pan rallado
1 cucharadita
orégano seco
100 g
queso Parmesano rallado

Sal

Pimienta negra molida

15 ml
aceite de oliva virgen extra
1
diente ajo, pelado y machacado
400 g
tomate natural troceado
30 g
tomate concentrado
15 g
azúcar
1
rama de albahaca fresca

Sal

- 1 Calienta el aceite en una cazuela amplia y fríe los dientes de ajo durante un minuto.
- 2 Añade las berenjenas troceadas, remueve y tapa. Déjalo cocer a fuego medio 10 minutos. Recuerda remover de vez en cuando para que no se agarren a la base. Luego, agrega el agua y deja que cuezan durante 10 minutos más.
- 3 Tritura ligeramente la mezcla con una batidora de mano o con un robot, sin hacerlo puré para que se noten pequeños trozos de berenjena. Deja enfriar unos minutos.
- 4 En un recipiente hondo, bate el huevo y mézclalo con el pan rallado, el orégano seco y el queso Parmesano rallado. Cuando la berenjena se haya atemperado, incorpórala a la mezcla anterior y mezcla bien. Salpimenta al gusto.
- 5 Engrasa una fuente apta para horno o una bandeja con un poco de aceite y coloca en ella las bolitas de berenjena. La mezcla es pegajosa, así que conviene engrasarse las manos de vez en cuando para poderla manipular con facilidad.
- 6 Introduce las albóndigas en el horno, precalentado a 180°C durante 25 minutos.

7 Mientras prepara la salsa de tomate. Para ello, calienta el aceite en una sartén, añade el ajo y fríe a fuego suave durante un minuto.

8 Añade el tomate troceado a la sartén junto con el azúcar y una pizca de sal. Cuece a fuego fuerte y, cuando arranque a hervir, bajar la intensidad del fuego. Cuece durante 20 minutos más o hasta que la salsa haya espesado, sin tapar y removiendo de vez en cuando.

9 Para terminar, sirve las albóndigas de berenjenas sobre una base de salsa de tomate y añade las hojas de albahaca fresca.

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/albondigas-de-berenjena/>

COOKING
LOVERS 