

## 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** 