Albóndigas de berenjena

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 180ºC 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/