

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
agaren 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/>

