Albóndigas vegetales con curry de verduras



Consejo del chef

Sirve las albóndigas con la salsa cuando aún estén calentitas y recuerda poner un poco de pan en la mesa para mojar la salsa.

Raciones para 1

- ❏ 250 g
  Garbanzos cocidos
- ❏ 40 g
  Copos de avena
- ❏ 2 dientes
  Ajo
- ❏ 1/2
  Cebolla
- ❏ 35 g
  Semillas de chía molidas
- ❏ 1 cucharada
  Ajo en polvo
- ❏ 1 cucharada
  Cebolla en polvo
- ❏ 1/4
  Pimiento rojo
- ❏ 1 cucharada
  Jengibre fresco rallado
- ❏ 1 pizca
  Orégano
- ❏
  Aceite de oliva virgen extra
- ❏ 400 ml
  Leche de coco
- ❏ 200 ml
  Agua
- ❏ 1 cucharada
  Pasta de curry verde
- ❏ 1 cucharadita
  Curry en polvo
- ❏ 1 diente
  Ajo
- ❏ 1 puñado
  Garbanzos
- ❏
  Sal y pimienta al gusto
- ❏ 150 g
  Champiñones y setas shiitake
- ❏ 4-6
  Espárragos trigueros

1. En primer lugar, empieza preparando las albóndigas. Pon los copos de avena en el procesador de alimentos, y tritura unos segundos hasta reducirlo a polvo. En este punto, añade los garbanzos cocidos, los dos dientes de ajo, la cebolla, el pimiento rojo y el jengibre. Vuelve a triturar de nuevo, hasta que esté picado fino.

2. ·Seguidamente, añade las semillas molidas, (las puedes comprar así o picarlas en un molinillo o una picadora potente), el ajo y la cebolla en polvo y el orégano. Mezcla bien, hasta que todos los ingredientes queden bien combinados y pásalos a un bol, tapados con film transparente para que reposen en el frigorífico durante 30 minutos.

3. Pasado ese tiempo, sácalo del frigorífico y prepara una bandeja o un plato con papel vegetal. Forma bolitas, con las palmas de las manos, para darle forma de albóndiga.

4. Cuando tengas todas las albóndigas formadas, enciende el fuego y ponlas en una sartén con unas gotas de aceite y dóralas. Cuando estén hechas resérvalas.

5. Por otro lado, coge una cazuela baja o una sartén bien ancha. Pica el ajo y lo dóralo un minuto en un poquito de aceite de oliva. Añade luego la pasta de curry y remuévelo bien. A continuación, incorpora la leche de coco y el agua. Baja el fuego y deja que cueza 5 minutos. Añade una cucharada de curry en polvo y salpimenta al gusto.

6 Por último añade las setas, previamente troceadas, y los espárragos trigueros. Deja que lentamente se vayan cociendo. En el último momento añade los garbanzos cocidos y las albóndigas hechas, simplemente para que cojan el sabor de la salsa y se calienten.

Notas del Chef

https://cookinglovers.teka.com/es/receta/albondigas-vegetales-con-curry-de-verduras/