

## Raciones para 1

80 g  
Arroz  
70 g  
Calabaza  
25 g  
Mantequilla  
10 g  
Parmesano  
200 ml  
Caldo  
Salvia

- 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 resévalas.

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 cocinando. 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/risotto-de-calabaza-y-parmesano/>

**COOKING**  
**LOVERS** TEKA