

ESPAGUETI CON ALBÓNDIGAS

Un platillo vegano, elaborado con albóndigas de arroz y champiñones, con una textura y sabor inigualables.

Un platillo saludable y sin carne que tienes que probar.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Sal
- 1/2 taza de harina de avena
- Pimienta en polvo
- 1 taza de arroz cocido
- Agua
- Aceite de oliva
- 250 gr. de champiñones
- 2 y 1/2 tazas salsa italiana
- 3/4 de taza de nueces
- 250 gr. de espagueti

TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y

agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla mediana finamente picada y sofreímos por 30 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Agregamos 250 gr. de champiñones pelados y rebanados. Mezclamos durante 30 segundos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Mezclamos, bajamos a flama baja y tapamos la sartén. Dejamos así por 10 minutos más. Apagamos el fuego y apartamos.

una licuadora en acción, agregamos por el orificio de la tapa $\frac{3}{4}$ de nuez pecana hasta que pulverice. Apagamos licuadora y agregamos poco a poco los champiñones con $\frac{1}{4}$ de taza de agua. Prendemos de nuevo la licuadora, hasta que se mezcle bien, Podemos apagar la licuadora y ayudar a bajar la mezcla con una espátula de cocina de vez en vez.

un recipiente ponemos una taza de arroz cocido y machacamos. Agregamos la pasta de champiñones y mezclamos bien. Poco a poco vamos integrando $\frac{1}{2}$ taza de harina de avena. Mezclamos bien. Probamos de sal y agregamos al gusto. Volvemos a mezclar.

humedecemos las manos y vamos haciendo bolitas pequeñas.

una sartén ya caliente, vertemos un poco de aceite vegetal y lo untamos en toda la sartén. Pasamos las albóndigas y tapamos la sartén. Dejamos de esa maneta 3 minutos y volteamos las albóndigas. Tratamos que se doren por todos lados. Apartamos.

una cacerola vertemos agua suficiente y 2 cucharaditas de sal. Esperamos a que hierva el agua y agregamos 250 gr. de pasta de espagueti y dejamos que hierva hasta que quede al dente la pasta. Colamos y regresamos el espagueti a la cacerola. Agregamos un poco de aceite de oliva y mezclamos un poco con cuidado.

en un plato, ponemos unas cuantas albóndigas y agregamos salsa italiana, con unas hojas frescas de albaca.

Ver video