

ALBÓNDIGAS DE SOYA

¡Sin carne!

En su versión vegana, preparadas con soya texturizada.

Una receta que te recomendamos ampliamente.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Perejil
- Cebolla
- Limón
- Sal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- Aceite vegetal
- 2 cucharadas de chía
- Agua
- 3/4 de taza de Soya texturizada
- 3/4 de taza de Arroz cocido
- 5 Cucharadas de harina de avena
- Caldillo de jitomate (Pueden comprar o imprimir la receta en:

CALDILLO DE JITOMATE – Cocina Vegan Fácil ()

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y

DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un bowl ponemos $\frac{3}{4}$ de taza de soya texturizada y agregamos agua muy caliente a cubrir. Dejamos en remojo por 15 minutos. Apartamos

un recipiente ponemos 2 cucharadas de chía y agregamos 3 cucharadas de agua. Dejamos en remojo.

los 15 minutos, enjuagamos la soya y la exprimimos con las manos lo más que se pueda. La regresamos al bowl, le agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. (Si tu soya viene en trozos muy grandes, puedes triturar un poco en la licuadora)

un manojo de perejil (Previamente enjuagado, desinfectado y finamente picado), un trozo de cebolla finamente picada, agregamos la chía que ya tenemos hidratada, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y mezclamos. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de arroz cocido. Mezclamos muy bien. Agregamos poco a poco 5 cucharadas de harina de avena, mezclando constantemente. Agregamos un poquito de agua caliente Y Mezclamos. Nos humedecemos las manos con agua, tomamos una porción mediana y empezamos a hacer bolitas del mismo tamaño con la mezcla. Las vamos poniendo en una charola (previamente engrasada)

la charola en el horno a 200 grados centígrados por 20 minutos. Pasado ese tiempo, sacamos la charola y apagamos el horno

podemos presentar bañadas en salsa de jitomate.

Ver video