

ALBÓNDIGAS DE OKARA DE SOYA

¡Aprovecha la okara de soya!

Que obtuviste después de hacer la leche de soya.

Cocina estas deliciosas albóndigas, que estamos seguros, te encantarán.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- Cebolla
- Perejil
- Albahaca
- Orégano
- Sal
- Tomillo en polvo
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite vegetal
- 100 gr. de champiñones
- 2 tazas o 400 gr. de okara de soya
- 2 cucharadas de linaza con 18 cucharadas de agua (molida)
- 1/3 de taza de harina de maíz
- 1/3 tazade pan molido
- 1/3 taza de harina de trigo

– 1 y 1/2 tazas caldillo de jitomate Detalles del video –
YouTube Studio

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

en un recipiente 2 cucharadas de linaza y agregamos 28 cucharadas de agua caliente. Dejamos que se hidraten por 10 minutos. Licuamos con un minipimer o una licuadora. Apartamos

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 100 gramos de champiñones pelados y finamente picados. Bajamos a fuego medio bajo. Los dejamos así durante un minuto. Volteamos para que se doren parejos. Dejamos un minuto más. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de pimienta en polvo y un poco de sal. Revolvemos y tapamos la sartén. Bajamos a flama baja y dejamos así por un minuto. Apagamos el fuego. Reservamos.

en un tazón 2 tazas o 400 gr de okara de soya (Se obtiene de hacer la leche de soya o el tofu) tenemos las recetas en el canal. Agregamos un puño grande de perejil finamente picado y $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada. Integramos los ingredientes. Agregamos poco a poco $\frac{1}{3}$ de taza de pan molido. Agregamos toda la linaza. Mezclamos. Agregamos poco a poco $\frac{1}{3}$ de harina de maíz. Mezclamos. Agregamos los champiñones. Mezclamos muy bien. Agregamos poco a poco $\frac{1}{3}$ de taza de harina de trigo. Mezclamos. Agregamos un puño de orégano triturado. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de tomillo en polvo. Un poco de pimienta en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Mezclamos muy bien los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Agregamos una cucharada sopera de aceite de oliva o el aceite vegetal de su preferencia. Mezclamos.


humedecemos las manos con un poco de agua. Tomamos una porción

de la mezcla y le damos forma de bolita mediana. La colocamos en una charola con papel encerado. Así hacemos con toda la mezcla. Metemos la charola en el horno precalentado a 180 grados C o 350 grados F. Horneamos por 15 minutos y les damos la vuelta para que se doren parejo. Dejamos 15 minutos más. Apagamos el horno, Sacamos la charola.







una cacerola vaciamos una taza y media de caldillo de jitomate. Dejamos que hierva y agregamos las albóndigas. Dejamos que se impregnen las albóndigas en el caldo durante 3 minutos. Apagamos el fuego.

Ver video




@anitamaria5253

Hoy quedé como reina, hice las albóndigas y a toda mi familia les gustó mucho, dejar contento a 4 hombres no es fácil  gracias por enseñar a utilizar la Okara soy nueva en este mundo vegano

@israelvelazquez6318

Hola, me gusta mucho el canal, realicé la leche de soya y me quedó perfecta. Con la okara hice las albóndigas y quedaron increíbles. Recomiendo el canal y sus recetas      

@dafnemelken3914

Amé el comentario “excepto que aquí no sufrió ningún animal”   por cierto con este video me acompañaron a cocinar la comida de hoy  bendiciones par de bellos

@marygonzalezgomez8740

Hola! ya he probado las albóndigas de okara pero no con champiñones y al ver a Alfonso como las disfruta, se me hace agua la boca!!! Uuum, se ven deliciosas! y me gustaría hacerlas. Dios le bendiga Sra x compartir la comida vegana y a su hijo x el amor q muestra x usted y x la comida q usted con tanto esmero prepara.