

ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS



PARA 6 COMENSALES

TIEMPO ESTIMADO: 1H 30M

INGREDIENTES:

- 400G DE LENTEJAS COCIDAS
- 1 CUCHARADA SOPERA DE PEREJIL FRESCO
- 1 CUCHARADITA DE JENGIBRE EN POLVO
- 1 CUCHARADITA DE LAUREL EN POLVO
- 1 CUCHARADITA DE COMINO EN POLVO
- 2 HUEVOS M
- 120G DE HARINA DE GARBANZOS
- 1 PIZCA DE SAL
- 1 PIZCA DE PIMIENTA NEGRA
- ACEITE PARA FREÍR
- OPCIONAL: 300ML DE SALSA NAPOLITANA

PASO 1: REALIZAR UN PURÉ CON LAS LENTEJAS COCIDAS

PASO 2: AGREGAR A ESTE PURÉ TODOS LOS CONDIMENTOS QUE SE ENCUENTRAN EN LA LISTA MENOS LA HARINA DE GARBANZOS. MEZCLAR MUY BIEN LOS INGREDIENTES HASTA QUE SE INTEGREN. AÑADIR SAL, PIMIENTA NEGRA Y PASTA DE AJO PARA DAR MÁS SABOR A NUESTRA RECETA DE LENTEJAS.

PASO 3: ADICIONAR LA HARINA DE GARBANZOS PARA QUE EL PURÉ SE VUELVA MÁS ESPESO. ESTO NOS PERMITIRÁ FORMAR ALBÓNDIGAS MÁS COMPACTAS.

PASO 4: AÑADIR LOS HUEVOS Y EL PEREJIL FRESCO A LA MASA DE NUESTRAS ALBÓNDIGAS VEGETARIANAS. MEZCLAR MUY BIEN HASTA INTEGRAR LOS INGREDIENTES. LO IDEAL ES OBTENER UNA MEZCLA COMPACTA

PASO 5: HUMEDECER BIEN LAS MANOS PARA PODER FORMAR LAS ALBÓNDIGAS Y QUE NO SE QUEDEN PEGADA LA MASA A LA PIEL.

PASO 6: LLEVAR A FUEGO MEDIO UNA SARTÉN HONDA CON SUFICIENTE ACEITE PARA FREÍR. UNA VEZ ESTÉ CALIENTE, AÑADIR CON MUCHO CUIDADO LAS ALBÓNDIGAS Y DEJA DORAR MUY BIEN POR LOS LADOS.

PASO 7: RETIRAR LAS ALBÓNDIGAS DEL ACEITE Y LLEVARLAS A UN PLATO CON PAPEL ABSORBENTE PARA RETIRAR EL EXCESO DE GRASA.

PASO 8: OPCIONAL: SERVIR LAS ALBÓNDIGAS DE LENTEJAS ACOMPAÑANDO CON UNA SALSA TIPO NAPOLITANA O SALSA ARRABIATA, O COMPLETARLAS CON UN POCO DE ARROZ BLANCO Y RODAJAS DE PLÁTANO.

UTENSILIOS: PARISIÉN, BÁSCULA, ESPUMADERA, BANDEJA, BOL, CUCHILLO CEBOLLERO.