

ALBÓNDIGAS VEGANAS

INGREDIENTES:

500g Berenjena
Aceite de oliva
1cebolla
2 dientes de ajo
150g judías blancas cocidas
Pan rallado
Pimienta
Sal



ELABORACIÓN:

En primer lugar, corta 500g de berenjena en cubos y cocínala a fuego medio-alto en una sartén con un chorrito de aceite de oliva, 50ml de agua, sal y pimienta hasta que esté tierna y colócala en un bol.

Saltea en la sartén 1 cebolla y 2 dientes de ajo picados con una cucharada de aceite hasta que esté dorado y añádelo al bol con la berenjena. Incorpora 150g de judías blancas cocidas y un puñado de perejil fresco picado y tritúralo todo hasta que esté picado y mezclado, pero sin llegar a ser puré.

Haz bolas con la mezcla, cúbre las con pan rallado y hornéalas 20-30 minutos hasta que estén doradas (con el horno previamente precalentado a 200°C). Puedes acompañar tus albóndigas veganas con pasta o espaguetis de calabacín y salsa de tomate.