

## ALBÓNDIGAS VEGANAS

### Consejos

Puedes acompañar las albóndigas veganas con pasta o espaguetis de calabacín y salsa de tomate.

### Ingredientes

- 500 g berenjena
- Aceite de oliva
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 150 g alubias cocidas
- Pan rallado
- Pimienta
- Sal

### Elaboración

Primero, talla 500 g de berenjena en dados y cocina a fuego medio-alto en una sartén con un chorro de aceite de oliva, 50 ml de agua, sal y pimienta hasta que esté tierna y guárdala en un bol.

Salta a la sartén 1 cebolla y 2 dientes de ajo picados con una cucharada de aceite hasta que todo esté dorado y añádelo al bol con la berenjena.

Incorpora 150 g de alubias cocidas y un puñado de perejil fresco picado y tritararlo todo hasta que esté bien picado y mezclado, pero sin que quede puré. Haz bolas con la mezcla, cubrir con pan rallado y hornear las 20-30 minutos hasta que estén doradas (con el horno previamente precalentado a 200 °C).

