The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Albòndigues de remolatxa

4 racions 250 kcal

Ingredients

- **170g** de soja texturitzada
- **130g** de remolatxa crua
- Salsa de soja
- All en pols
- Pebre negre
- Romaní
- Sal
- **200g** de maizena
- Flocs d'avena
- Farina

PER RACIÓ

Proteïnes	20 g
Greixos	5,5 g
Hidrats	26 g
Fibra	4 g

Elaboració

1. Deixar la soja texturitzada en remull unes 2-3 h o durant la nit
2. Pelar, tallar i bullir la remolatxa fins que estigui cuita
3. Triturar la remolatxa juntament amb la soja texturitzada fins obtenir una pasta
4. Afegir la salsa de soja, l'all en pols i les espècies al gust (jo ho vaig fer a ull i anava provant)
5. Afegir la maizena i amassar bé
6. Finalment, donar forma a les albòndigues i anar afegint flocs d'avena per donar-les més consistència
7. Arrebossar cada albòndiga amb una mica de farina i cuinar-la en una paella amb una mica d'oli

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork