

Libreta: Verduras
Creado: 26/03/2018 21:34
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/alb%c3%b3ndigas-de-verduras.html>

Albóndigas de verduras

INGREDIENTES

4 patatas
3 zanahorias
1/2 Kg. de guisantes
150 g de arroz
300 g de vainas
1 pimiento rojo
Harina
Agua
Aceite de oliva
Sal
Perejil picado

PREPARACIÓN

Limpia, trocea las vainas y cuécelas en una cazuela con agua. Pela y trocea dos de las patatas y añádelas a la cazuela. Cuece durante 20-25 minutos. Tritura con la batidora hasta conseguir una crema. Resérvala templada.

En otra cazuela grande pon agua a hervir. Pela y trocea las zanahorias y las otras dos patatas. Incorpóralas al agua junto con los guisantes y el arroz. Echa un poco de aceite y sazona. Cuece durante 20-25 minutos.

Escurre la verdura y pásala por el pasapurés. Da forma a las albóndigas, pásalas por harina y fríelas en aceite.

Pasa el aceite por el chino y aprovéchalo para freír el pimiento rojo cortado en tiras. Retira las tiras a un plato, sazónalas y espolvoréalas con perejil picado.

Para servir, coloca en el fondo de la fuente el puré de verduras. Coloca encima las albóndigas y adorna con las tiras de pimiento.