

ALBÓNDIGAS DE AVENA

INGREDIENTES:

2 tazas de avena fina puesta antes a remojo en agua o caldo de verduras.
½ taza de pan integral también puesto a remojo y desmenuzado
1 cucharada de setas secas remojadas, exprimidas y picadas
Dos cucharadas de nueces bien picadas
2 dientes de ajo picados
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de queso rallado
3 cebollitas picadas y rehogadas en aceite de oliva
Una pizca de jengibre en polvo
Una cucharadita de orégano
2 huevos
Pan rallado integral (cantidad necesaria)

PREPARACIÓN:

Picar todos los ingredientes secos que lo necesiten, por separado.

Poner las cebollitas con el aceite, picarlas y rogarlas en velocidad 1 temperatura Varoma. 5 minutos

Reservar la cebolla.

Mezclar todos los ingredientes, el pan rallado, el último para que absorba la humedad sobrante.

Formar las albóndigas y hornearlas a temperatura media hasta que estén doraditas.

Servirlas con salsa de tomate o la que más te guste.