

ALBÓNDIGAS DE SOJA CON ZANAHORIAS

INGREDIENTES:

750 g de zanahorias

100 g de cebolla o la mitad de una cebolla mediana

3 ajos

30 g de aceite virgen de oliva

perejil al gusto

1 pastilla de caldo vegetal

Albóndigas de soja texturizada al gusto

PREPARACIÓN

Antes de nada pondremos a hidratar las albóndigas de soja texturizada, en caldo vegetal o leche con una pizca de sal.

Troceamos la cebolla a velocidad 3 1/2 y reservamos.

Lo mismo hacemos con los ajos (aunque yo personalmente prefiero filetearlos a mano). Troceamos las zanahorias en cuadraditos o en tiras no muy gruesas, y reservamos.

En el vaso limpio y seco de la Trikitrí, calentamos el aceite por 5 minutos, velocidad 1, Temperatura Varoma.

A mitad del tiempo echamos por el bocal del cubilete los ajos, y esperamos a que acabe. (Quitar el cubilete, para que realmente friamos los ajos). Una vez parada la máquina, ponemos la mariposa, y echamos la cebolla y la pastilla de caldo vegetal. Programamos 1 minuto, velocidad 1, temperatura 100°. Ponemos el cubilete.

Seguidamente echamos en el vaso las zanahorias troceadas y programamos de 12 a 15 minutos (esto depende de como os gusten las verduras, al dente o "demasiado" cocidas), echar un "pelín" de agua, velocidad 1, temperatura 100°. A mitad del tiempo elegido, parar la máquina e incorporar las albóndigas de soja. Sazonar, y si al final os queda mucho líquido, programar 1 minuto, temperatura varoma, velocidad 1, para que se evapore.