

# Albóndigas de Berenjena

## Ingredientes

1 berenjena grande  
½ cebolla  
1 diente de ajo  
1 manojo de perejil  
1 taza de frijol cocido  
Salsa de tomate  
1 taza de panko (pan rallado japonés)  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta al gusto

## Preparación

Pica la cebolla en corte grueso.  
Acitrona el ajo y la cebolla con poco aceite (fríe hasta que la cebolla quede transparente, pero que no llegue a dorarse).  
Corta la berenjena en dados grandes. Sofríela en otra sartén y añade una o dos cucharadas de agua. Cocina tapada hasta que esté blanda.  
Coloca dentro de un procesador, la berenjena cocida, la cebolla y el ajo sofrito, unas ramas de perejil, y los frijoles cocidos.  
Pulsa pocas veces para lograr una consistencia adecuada con pequeños pedazos y no de puré. Agrega sal, pimienta y el panko (pan molido), debes obtener una masa firme pero moldeable.  
Formar con las manos bolitas pequeñas, acomodarlas en una charola con papel encerado.  
Hornea por 35 minutos a 180° C / 350° F.  
Sirve las albóndigas acompañadas de salsa de tomate.

[www.laultima dietadetuvida.com](http://www.laultima dietadetuvida.com)

Con todo el respaldo de [DermosaludColombia.com](http://DermosaludColombia.com)

