

Albóndigas de Tofu

Ingredientes

- Aceite de oliva
- 1/2 cebolla roja en brunois
- 3 dientes de ajo picado
- Sal y pimienta
- 1 taza de garbanzos cocinados
- 1 huevo
- 1/2 taza de tofu
- 1/2 cucharadita de comino tostado
- 1 cucharada de albahaca fresca picada
- 1/4 de taza de perejil liso picado
- 1/2 taza de quinoa cocida
- Para apanar
- 1/3 de taza de harina de maíz amarillo
- 1/3 de taza de nueces picadas fino



Preparación

- Precaliente el horno a 375 °F (190 °C).
- En una sartén con aceite caliente saltee la cebolla y el ajo con sal y pimienta hasta que estén traslúcidos, aproximadamente 3 minutos. Reserve.
- En un procesador mezcle los garbanzos, el huevo, la mezcla de cebolla, el tofu, el comino y las hierbas. Procese hasta obtener una mezcla rústica y maleable. Agregue sal y pimienta al gusto y adicione la quinoa. Amase hasta incorporar todos los ingredientes. Divida la masa en porciones de una cucharada y forme bolas.
- Para apanar, mezcle la harina de maíz y las nueces en un plato plano. Pase cada una de las bolas por esta mezcla hasta cubrir las completamente.
- En una sartén, caliente suficiente aceite de oliva y dore las albóndigas por tandas, aproximadamente por 6 minutos. Luego, en una placa para hornear, llévelas al horno por 10 minutos más.

Sirva con salsa de tomate casera o la salsa de su elección.