

ALBÓNDIGAS DE AVENA

Ingredientes

500 gr. de avena pequeña

tomate triturado

2 cebollas

2 pimientos rojos y uno verde

ajo, perejil, sal, salsa de soja.

Preparación

Se pone la avena a remojo con tomate triturado. Se pica muy pequeño la una cebolla, un pimiento rojo y uno verde. Se le añade a la mezcla de la avena y se le echa sal y especias al gusto y se deja reposar en la nevera una hora.

Pasado este tiempo se remueve, si la masa queda líquida se le añade un poco mas de avena y se deja reposar 30 min.

Se hacen bolitas no muy grandes, se las pone en una bandeja de horno y se las cocina 45 min. hasta que la parte de arriba este dorada.

Para la salsa:

Se pica la cebolla, el ajo, el pimiento rojo y el perejil. Se rehoga en una sartén a fuego suave con un chorrito de aceite, cuando esté se le echa una cucharada de harina se le da unas vueltas y seguido un poco de agua (no se debe quedar muy espeso).

Se cuece unos 5 min. y por último se le añade tomate triturado y la salsa de soja y se cuece otros 10 min. a fuego suave.

Por último se ponen las albóndigas en una fuente honda y se las cubre con la salsa dejando cocer 5 min. Se espolvorea con eneldo y cebollino.