

Albóndigas de Avena y Calabaza

Esta receta la he hecho con cuatro cositas que tenía en casa, un trozo de calabaza asada que rondaba por la nevera, unos copos de avena de los que uso para desayunar, hacer galletas, ... y especias, puedes utilizar las que a ti más te austen. Y las he servido con una salsa picantita aue le va la mar de bien.

INGREDIENTES:

- 300g Calabaza cocida
- 150g Copos de avena
- 2 Dientes de ajo
- 2 Cucharadas Perejil fresco picado
- ½ Cucharadita Jengibre en polvo (opcional)
- ½ Cucharadita Cúrcuma en polvo
- ¼ Cucharadita Pimienta negra molida
- Una pizca de sal
- 1 Yogur soja natural
- Salsa picante al gusto: Sriracha, Tabasco, Sambal olek,...
- Hojas de lechuga

3
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Precalienta el horno a 200°C
2. Rallar los ajos
3. Agregar la pulpa de la calabaza fría (cocida en el horno o en microondas) y aplastar con un tenedor.
4. Adicionar los copos de avena, especias, perejil y sal. Mezclar bien.
5. Hacer 15 albóndigas, del tamaño de una nuez y cocinar, sobre papel de hornear 20 minutos a 200°C.
6. Para elaborar la salsa picante, sólo has de combinar el yogur con la salsa picante de tu elección.
7. Coloca cada albóndiga en una hoja de lechuga con un poco de salsa, enrolla y a comer.
¡Simplemente delicioso!