



verduras

Receta vegetariana

Albóndigas de brócoli con salsa de yogur

Ingredientes:

Para 4 raciones

Para las albóndigas:

- 500 g de brócoli
- 1 cebolla
- 2 huevos
- 100 g de queso parmesano rallado
- 75 g de pan rallado
- 50 g de soja texturizada (opcional)*
- Sal
- Pimienta negra

Para la salsa:

- 1 yogur griego o yogur natural (sin azúcar)
- 1 limón
- 1 cda de cebollino picado
- 1 cda de perejil picado
- Sal
- Pimienta negra

Cómo se hace:

1. Lava **el brócoli**, córtale los troncos y pon los racimos junto con **la cebolla** pelada y cortada en cuartos en una picadora o robot de cocina. **Tritura** hasta que quede un picadillo.
2. Vierte en un bol de cristal o en un recipiente apto para microondas*, tápalo y cocínalo durante **6 min a potencia máxima** (sin nada de agua).
3. Espera unos minutos a que se enfríe un poco y **añade entonces el pan rallado, los huevos, el queso rallado, la soja texturizada** y adereza con **sal y pimienta** a tu gusto. Mézclalo todo bien.
4. **Enciende el horno a 200°C** con calor arriba y abajo.
5. Cubre la bandeja del horno con papel de hornear. **Forma las albóndigas** y las vas poniendo en la bandeja del horno separadas entre ellas.
6. **Hornea** durante unos **25 min** aprox. o hasta que las veas doradas por fuera, y listas.

Elaboración de la salsa:

1. Mientras se hacen las albóndigas prepara la salsa.
2. Mezcla **el yogur** con **el cebollino** y **el perejil picados**. Añádele **la ralladura del limón** y 2 cucharadas de **zumo de limón**, y salpimenta al gusto.

Sugerencia:

* Sirve las albóndigas calientes con la salsa y también puedes acompañarlas con unas papas de la abuela o papas de luxe.