

RECETA GANADORA CATEGORÍA PROFESIONAL

ALBÓNDIGAS COMPROMETIDAS VEGETARIANAS

Receta presentada por **Gemma Velasco Vivó** y **Jordi Bonet Beltrán**, del restaurante y escuela de autosuficiencia Esbioesfera de Cardedeu (Barcelona).



Haz click en la foto para acceder al video de la receta.

Preelaboración

La noche anterior, pondremos en remojo los garbanzos y la espelta (se puede utilizar otro cereal como avena o cebada).

Elaboración

Poner la espelta cubierta de agua en la olla exprés. Bajaremos la potencia del fuego al mínimo cuando veamos que ya sale vapor por la válvula de presión y así ahorrar energía. Cocer durante 20 minutos. Aflojar la presión, abrir la olla y añadir los garbanzos cerrar y continuar cociendo 20 minutos más.

Picar la calabaza, la cebolla y los ajos y rehogar todo con dos cucharadas de aceite de oliva en una paella a baja temperatura y tapada. Condimentaremos con hierbas aromáticas cuando el rehogado esté bien pochado.

En una bandeja plana, extender la mezcla de espelta cocida y garbanzos. Aplastar con un tenedor los garbanzos. Poner la pasta en un bol grande, añadir el sofrito, los huevos, la levadura de cerveza y el queso regional rallado (dependiendo de la intensidad de sabor que queramos escoger un queso más o menos fuerte). Salar.

Finalmente, añadir el pan seco de la semana anterior a medida que se remueve para conseguir una consistencia dura. Las albóndigas deben poderse modelar con las manos con facilidad (salen unas 24 -26 albóndigas). Freír con un poco de aceite de oliva, dándoles la vuelta frecuentemente pues tienden a dorarse muy rápidamente.

Las acompañaremos con una salsa de tomate (a la jardinera, con salsa de soja, con verduras de temporada...) en el fondo del plato que les dará el toque ácido ideal.

Ingredientes para 4 personas

- 100 g de garbanzos secos*
- 100 g de espelta**
- 2 huevos
- 2 cebollas medianas
- 4 ajos
- 200 g de calabaza
- Aceite de oliva virgen extra
- Hierbas aromáticas
- 100 g de queso de oveja o cabra regional (opcional)
- 2 cucharadas de levadura de cerveza
- 120 g de pan rallado
- Salsa de tomate

*Se puede utilizar también judías blancas de variedades autóctonas.

**Se puede utilizar arroz integral o blanco que nos haya sobrado del día anterior

Todos los ingredientes, a ser posible, deben proceder de agricultura ecológica

Organiza:

ecodes
tiempo de actuar

Con el apoyo de:

