

ALBÓNDIGAS DE VERDURAS

INGREDIENTES

Para las albóndigas

400 gr de requesón
1 Paquete de espinaca
4 Zanahorias
1 huevo
Sal y pimienta
Aceite de oliva
3 Cdas de semillas de lino molidas

Para el empanado

Pan rallado
3 Cdas de leche
2 Huevos

PREPARACIÓN

Para las albóndigas

En un bol pelamos y rallamos las zanahorias por el lado más fino, y reservamos
Blanqueamos las espinacas con agua y sal, las escurrimos bien y las picamos pequeñas y luego las agregamos a las zanahorias.
Trituramos el requesón y se lo agregamos a las verduras, añadimos un huevo, las semillas de lino molidas y mezclamos todo muy bien, le agregamos la sal y pimienta. Hacemos las bolitas y las refrigeramos por unos 20 min.

Para el empanado

En otro bol mezclamos los 2 huevos, leche y una pizca de sal y pimienta.
Pasado los 20 min, sacamos las albóndigas del refrigerador y las pasamos por pan rallado, la mezcla de huevo y nuevamente por pan rallado.
Las vamos colocando en una fuente para horno con papel vegetal, las rociamos con un poco de aceite por encima y las metemos al horno por 20 min o hasta que doren.