

ALBÓNDIGAS/ BROCHETTES DE SOJA TEXTURIZADA

 36 porciones

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de pan rallado (100 g)
- 3/4 taza de bebida de soja casera (180 g)
- 1/2 cebolla blanca, bulbo, cruda (50 g)
- 1/2 vaso de soja texturizada
- 1 taza 1/2 de gluten de trigo (300 g)
- 1/2 vaso de agua mineral (100 cc)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- 1 cucharadita de romero (3 g)
- 1 cucharadita de tomillo (2 g)
- 15 gramos de almidón de maíz
- 2 dientes de ajo, crudo (8 g) triturados.

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en un bol grande el pan rallado con la leche de soja y la salsa de soja. Mezclar y dejar reposar.
- 2º Colocar el aceite en una sartén mediana o pequeña a fuego medio-alto y dora la cebolleta y el ajo con la sal, removiendo constantemente. Añádelo a la mezcla del bol.
- 3º Agregar el resto de ingredientes: la soja texturizada, el agua, las especias, el almidón de maíz y el gluten, poco a poco, y removiendo bien. Conforme vayas añadiendo el gluten verás que la masa toma más consistencia, y cuando hayas echado todo el gluten podrás amasarla a mano (3-4 minutos) para favorecer la textura del gluten.
- 4º Poner a hervir abundante agua en una olla mediana o grande con un poco de sal y las hojas de laurel. Forma bolitas de masa con las manos (2 cm de diámetro más o menos) y pásalas por el almidón de maíz. Echalas con cuidado al agua cuando esté hirviendo y dejalo a fuego medio, que mantenga un hervor suave, durante 12 minutos, removiendo de vez en cuando.
- 5º Sacar las albóndigas y dejar que se enfríen un poco para poder manejarlas.
- 6º Armar las brochettes o consumirlas sueltas!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (24 g)	% DDR
ENERGÍA	261 kcal	62 kcal	3 %
GRASA	4 g	1 g	2 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	85 mg	20 mg	1 %
H. CARBONO	32 g	8 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	1 g	4 %
PROTEÍNA	24 g	6 g	-