



Albóndigas en salsa

Sin huevo ni leche y sin gluten.



Ingredientes

Para las albóndigas

- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias ó 1 rama de apio ó 1 cebolleta
- 60 gr de pan rallado sin gluten
- 125 gr de bebida de avena (puedes usar otra bebida vegetal)
- 1 cucharada de maicena 10 gr
- 1 cucharadita de hierbas aromáticas, frescas o secas

1 pizca de nuez moscada

1 pizca de canela

1 cucharadita de sal

400 gr de carne picada

Para la salsa

250 gr de cebolla

2 dientes de ajo

40 gr de aceite

200 gr de tomate triturado

100 gr de vino blanco

200 gr de agua

Elaboración

1. Picamos muy finos 2 dientes de ajo, el apio, cebolleta o zanahoria. La zanahoria puedes rallarla si te resulta más sencillo. Reserva en un bol.
2. Añade el pan rallado, la leche vegetal, maicena, hierbas aromáticas, especias y sal. Mezcla bien.
3. Incorpora la carne picada y mezcla.
4. Precalienta el horno a 180°C.
5. Forma bolas de carne con las manos o con ayuda de dos cucharas. Ve colocándolas sobre una bandeja de horno.
6. Hornea las albóndigas durante 10 minutos, dales la vuelta y hornea otros 10 minutos.
7. Mientras se cocinan las albóndigas preparamos la salsa. Trocea la cebolla y el ajo.
8. Rehoga la cebolla y el ajo con 40 g de aceite.
9. Añade el vino blanco y 200 g de agua y deja cocer unos 10 minutos.
10. Puedes triturar la salsa o servirla así.