Receta de Albóndigas De Coliflor En Salsa

22 Abr 2014

Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta rica receta que seguro os gustará a tod@s los amantes de esta rica verdura, es fácil de preparar y muy rica de comer.

Ingredientes

- Coliflor (una)
- Zanahorias (dos)
- Cebolla (una)
- Pimiento (uno pequeño)
- Perejil y Eneldo
- Harina (cuatro cucharadas)
- Sal
- Aceite de oliva
- Pan rallado
- Tomate frito

Modo de Preparación

1. Poner a cocer la coliflor y la zanahoria en agua con un poco de sal
2. En una sartén con aceite de oliva, refreír la cebolla y el pimiento bien picadito, echar el perejil y el eneldo
3. Mezclar el sofrito con la zanahoria y la coliflor, aplastar bien todo con un tenedor o pasarlo por la batidora, añadir las cucharadas de harina y mezclar todo bien, dejar reposar un rato
4. Formar bolitas, pasarlas por el pan rallado y freír en abundante aceite caliente
5. Preparar la salsa en una sartén con un poco de aceite, medio bote de tomate, un poco de perejil y eneldo, sal y un vasito de agua, triturarlo todo
6. Rehogar las albóndigas en la salsa o servirlas por separado y... buen provecho!!!