

ALBÓNDIGAS DE VERDURA

Recetas sin gluten

INGREDIENTES

- 3 patatas
- 3 zanahorias
- 200 gr. de judías verdes
- 200 gr. de guisantes
- 100 gr. de arroz
- Harina de arroz
- ½ de caldo sin gluten
- Agua
- Aceite de oliva
- Sal



ELABORACIÓN

1. Limpiamos y troceamos una patata, una zanahoria y algunas judías verdes. Lo vertemos todo en una olla con agua. Añadimos sal y un chorrito de aceite de oliva.
2. Dejamos cocer durante veinte o veinticinco minutos y, posteriormente, trituramos los ingredientes con la batidora hasta conseguir una crema.
3. Dejamos reposar y, mientras tanto, vamos troceando el resto de las patatas, zanahorias y judías verdes.
4. Cocemos estos últimos ingredientes en otra olla, en la que echamos, además del agua, los guisantes, el arroz, la media pastilla de caldo sin gluten, un poco de aceite y sal.
5. Tras veinte o veinticinco minutos escurrimos las verduras con la ayuda de un colador. Y, posteriormente, con un pasapurés hacemos una crema bien espesa.
6. Vamos dando forma a las albóndigas para después rebozarlas en la harina de arroz.
7. Una vez que las tengamos todas, se fríen en una sartén con aceite de oliva no demasiado caliente.
8. Las dejamos escurrir sobre papel de cocina absorbente y, finalmente, se sirven acompañadas de la crema.