

## ¡Hola de nuevo Familias!

Esta semana empezaré a compartir con vosotros y vosotras recetas más ligeras y apetecibles para la época veraniega que se nos acerca.

# Albóndigas de tofu con vinagreta de soja

## Ingredientes

### Para las albóndigas

- 300 g de Tofu
- 1 Diente de Ajo
- 1 Cucharada colmada de Copos de Avena Triturados
- 1 Cucharada Sopera de Aceite de Oliva Virgen extra
- 1 Cucharada de Salsa de Soja Tamari
- 1 Cucharada de Leche
- 1 Pizca de Guindilla
- 1/2 Cebolla pequeña
- Albahaca y Cilantro frescos
- Ralladura de 1 Limón
- Pimienta negra molida
- Sal



### Para la vinagreta de soja

- 2 Cucharadas de Salsa de Soja Tamari
- 1 Cucharada sobera de Aceite de Oliva Virgen extra
- 1 Cucharada de Vinagre de arroz (o de manzana)

## Preparación

Escurremos bien el tofu, lo secamos con papel de cocina y lo trituramos con un tenedor.

En un bol, mezclamos el tofu, la albahaca y el cilantro picados finos, la ralladura de limón, los copos de avena triturados, una pizca de guindilla, sal y pimienta molida.

Picamos muy finos el ajo y la cebolla. En una sartén, echamos una cucharadita de aceite de oliva y doramos el ajo, añadimos la cebolla y cocinamos a fuego muy lento. Cuando estén pochados, añadimos la mezcla de tofu y salteamos un par de minutos para eliminar la humedad que pudiera quedar. Retiramos del fuego y dejamos reposar. Se puede preparar con antelación y así resultará más fácil formar las albóndigas.

Precalentamos el horno a 180°C. En una bandeja de horno colocamos una hoja de papel vegetal. Con la ayuda de una cuchara, cogemos porciones de la masa y les damos forma redonda, las colocamos en la bandeja. Mezclamos 1 cucharada de leche y otra de salsa de soja, y pintamos las albóndigas para que queden más doradas.

Horneamos unos 20 minutos, hasta que estén doradas.

Para hacer la vinagreta, mezclamos los ingredientes en un bol pequeño. Servimos las albóndigas acompañadas de la vinagreta.