

RISOTTO DE HONGOS CON ALBÓNDIGAS DE SEITÁN



Receta

Ingredientes

- 1 paquete de Risotto de Hongos Trevijano
- 250g de seitán
- 120g de garbanzos cocidos
- 1 cebolla tierna
- 1 diente de ajo
- 60g de harina de trigo sarraceno
- 2 ramitas de tomillo seco o en polvo
- 2 cdas de aceite de oliva virgen extra
- 8g de sal
- 1 cucharadita de pimienta blanca

Preparación

- 1** – Pochamos la cebolla y el ajo picados durante unos minutos con un par de cucharadas de AOVE. Añadimos el seitán, un poco de sal y pimienta blanca y cocinamos unos 10 minutos.
- 2** – En un bol, chafamos los garbanzos con un tenedor y le incorporamos el sofrito hecho con el seitán. Añadimos el tomillo, el huevo batido, e incorporamos la harina tamizada mientras revolvemos todo. Dejaremos reposar en un envase cubierto en el frigorífico durante 1h.
- 3** – Una vez que enfríe la masa, hacemos las albóndigas con las manos. Horneamos durante 20 minutos a 175°C o hasta que estén doradas (también se pueden freír en aceite de oliva).
- 4** – Mientras tanto, en una cazuela, añadimos el paquete de risotto de hongos Trevijano sobre un poco de AOVE caliente. Removemos bien y añadimos sal y pimienta. Vamos agregando 750ml de agua caliente poco a poco, cocinamos 25 minutos a fuego medio hasta que quede meloso.



Risotto de Hongos

Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	1199 kJ 286 kcal
Grasas (g)	7,1
de las cuales Saturadas (g)	1,3
Hidratos de carbono (g)	33
Fibra alimentaria (g)	4,7
Proteínas (g)	12,9
Sal (g)	1,04