



Albóndigas vegetarianas de garbanzos

- 2 Tazas de garbanzos cocidos y escurridos
- 2 cebollas dulces picadas (reservar una para la salsa)
- 2 dientes de ajo picados (reservar uno para la salsa)
- 2 cucharadas de pan rallado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 1 huevo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra

- 1- En una batidora o en un procesador de alimentos introducimos todos los ingredientes y trituramos.
- 2- Hacemos las albóndigas y las colocamos en una bandeja de horno sobre papel de hornear.
- 3- Precalentamos el horno a 200° y asamos las albóndigas durante 25-30 minutos dándoles la vuelta a mitad de cocción.
- 4- En una sartén con aove cocinamos la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos. Añadimos el tomate ,cocinamos, salpimentamos y seguimos hasta que esté en su punto