

## Ingredientes

4 Pax

Para las albóndigas de quinoa

200 g de quinoa negra integral

350 g de agua

20 g de semilla de lino

150 g de cebolla

3 dientes de ajo

15 g de aceite de oliva

300 g de champiñones

30 g de tomate concentrado

40 g de hojas de Kale

tomillo fresco, oregano fresco

sal, pimienta, aceite

Para la salsa de calabaza

2 puerros

1 zanahoria

1 kg de calabaza (carruecano)

1 dl de aceite de oliva

Opcional: alga wakame, pipas de calabaza, salsa de soja.

## Albóndigas de quinoa con salsa de calabaza

Para las albóndigas de quinoa negra

1. Se lava bien la quinoa unas cuantas veces, hasta obtener el agua totalmente clara y que deje de soltar espuma. Cocemos la quinoa en agua con sal, unos 15 minutos. Se escurre y se reserva. Trituramos las semillas de lino en termomix durante 2 minutos aproximadamente.

2. Picamos la cebolla en brunoise y rehogamos con el aceite, añadimos los ajos picados y los champiñones picados finamente. Se rehoga todo y se añade el tomate concentrado, le orégano y tomillo, y por último las hojas de kale cortadas en juliana.

3. Cuando esté todo bien rehogado y mezclado, espolvoreamos el lino triturado y la quinoa cocida. Dejamos cocer todo bien durante unos 5 minutos, rectificamos de sal y pimienta y reservamos. Una vez templado, vamos formando bolas de unos 30 g, enharinamos y freímos.

Para la salsa de calabaza.

Se lavan bien las zanahorias y se cortan sin pelar. Escogemos la parte blanca de los puerros que cortaremos en mirepoix. Pelamos la calabaza y se corta en trozos para asarla en el horno. Se rehogan los puerros en el aceite de oliva, se añaden las zanahorias y se rehoga todo 5 minutos. Añadimos el agua, sin cubrir, el alga kombu y se tapa. Dejamos cocer 5 minutos y en este momento añadimos la calabaza asada. Se rectifica de sal o se añade algo de soja y se tritura todo, hasta conseguir una salsa ligera.

Terminación del plato

Una vez tengamos la salsa de calabaza hecha, añadimos dentro de ella las albóndigas de quinoa fritas y dejamos cocer todo unos 10 minutos. Servimos en plato y decoramos con pipas de calabaza y kale frito en juliana.

+ info en [www.proyectogastronomix.org](http://www.proyectogastronomix.org)

  proyectogastronomix

 gastronomix\_es

Organiza

**Ebrofundación**



Colabora

**LUSH**  
FRESH HANDMADE COSMETICS

**aseacam**

**ponlo!**

**befresh**

Proveedores oficiales

**VIÑA MAYOR**  
BOUTIQUE DE BOUTIQUES DEL SECCO - 1901 D.O.P.

**GLORIOSO**  
RIOJA

Proveedores oficiales de producto

**SOS**  
VIDASANTA

**Santa Rita**

**BUCBO**  
CENTRAL DE COMPRAS

**CIBELIS**

**Cafés**  
**LAS ANTILLAS - Campos**  
Cafés fundados en 1922

**brillante**

**Central de Carnes**

**SUNDARI**

**SOS**

**Gasofala**

**Scotti**

**Los Mofletes**

**Lary's**

**tu pesca**

**Fallera**