



# RECETAS SALUDABLES

## Albóndigas de berenjena y alubias



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 1 berenjena
- Una cucharada de pan rallado
- Pimienta
- Un bote de alubias blancas cocidas (las puedes cocer tú si lo prefieres)
- Ajo
- Sal
- Pimentón
- Perejil

### ELABORACIÓN

1. Lavar, secar y picar la berenjena en cuadraditos y meterla en el microondas a máxima potencia 5 min, sacar, remover y volver a poner otros 4 min más. Dejar enfriar antes de continuar.
2. Lavar y escurrir las alubias.
3. Triturar la berenjena fría, las alubias y un diente de ajo. Mezclar bien y pasarlo a un bol grande.
4. Añadir el pan rallado, sal, pimienta, pimentón y perejil y mezclar bien
5. Precalentar el horno a 175°C.
6. Formar las bolas con la masa y poner en una bandeja para el horno con papel sulfurizado. Hornear 20-25 minutos.
7. Se pueden acompañar de la salsa que prefieras (tomate, almendras, queso, yogur, mostaza y miel....)

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**0,37 €**