

Albóndigas de calabacín

General:

Requiere: 12 bolas

Porciones: 4 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Tiempo total: 45 minutos

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 3 dientes de ajo
- 1/2 taza de copos de avena
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de queso parmesano
- jugo de 1/2 limón
- 1 taza de calabacín rallado (aproximadamente 1 calabacín grande)
- 1 huevo
- 32 onzas de pasta integral

Instrucciones:

1. En un procesador de alimentos, combine los garbanzos, el ajo y los copos de avena. Pulse durante 5-10 segundos, hasta que esté finamente picado. Cuando presione la mezcla entre dos dedos, debe mantenerse unida.
2. Transfiera a un tazón grande junto con las hierbas secas, la sal, el queso parmesano, el jugo de limón, 1 taza de calabacín y el huevo. Revolver.
3. Si la mezcla está demasiado húmeda para manipularla, agregue un poco de harina (copos de avena molida extra) para absorber el exceso de humedad.
4. Precaliente el horno a 375* y forre una bandeja para hornear con papel pergamino.
5. Con las manos, saque una cucharada de la mezcla de calabacín y forme 12 bolas.
6. Colóquelos en la bandeja para hornear a unos centímetros de distancia y hornee por 25 minutos. Mientras tanto, cocine la pasta como se indica.
7. Una vez que las bolas de calabacín estén ligeramente doradas, retíralas del horno. Sirva caliente sobre pasta con salsa marinara.