

Las albóndigas de quínoa las podemos realizar con quínoa del día anterior. La cocina de aprovechamiento nos permite utilizar los restos que nos han sobrado, y variando los ingredientes, realizar un plato nuevo, con nuevos sabores.

INGREDIENTES

- ▷ **Quínoa.**
- ▷ **Falso tomate** (receta ya publicada [aquí](#))
- ▷ **Zanahoria.**
- ▷ **Puerro.**
- ▷ **Cúrcuma.**
- ▷ **Pimienta negra.**
- ▷ **Brotos o germinados.**
- ▷ **Perejil.**
- ▷ **Psyllium.**
- ▷ **Chucrut o col fermentada.**
- ▷ **Aceite de oliva virgen extra.**
- ▷ **Tamari o vinagre de umeboshi.**

ELABORACIÓN

- ▶ Usaremos las verduras de temporada que tengamos a mano.
- ▶ La proporción para la cocción es dos partes de agua por una de quínoa. Utilizaremos psyllium para amalgamar, en vez de huevo.
- ▶ Picaremos en un bol perejil, zanahoria y puerro. Podemos añadir aceite de oliva extra virgen, tamari o vinagre de umeboshi. Después añadiremos el psyllium para poder dar forma de hamburguesa a la masa.
- ▶ Las albóndigas las podemos tomar en frío o en caliente. En verano es un plato ideal en frío. Le podemos añadir el falso tomate y el chucrut o col fermentada para decorar y dar sabor. Nos quedará un plato lleno de color.

Que aproveche! On egin!

