

## ALBÓNDIGAS DE SARRACENO CON SALSA DE ZANAHORIA

### Ingredientes

#### Para las albóndigas:

- 1 vaso de trigo sarraceno
- 2 puerros
- 1 cebolla
- 100 gr de champiñones
- Harina de garbanzo para rebozar

#### Para la salsa:

- 3 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 ramita de apio pequeña
- Aceite de oliva virgen extra
- Nuez moscada molida al gusto
- Sal

### Preparación

1. Lavamos y ponemos el sarraceno a remojo toda la noche, o dos horas mínimo. Lo cocemos en 2,5 medidas de agua con tapa y sal.
2. Cortamos la cebolla en dados, los champiñones en láminas y el puerro en rodajas. En una sartén con aceite caliente ponemos la cebolla con un poco de sal. Tras unos minutos añadimos puerro y champiñón. Cocinamos 10 minutos, hasta que la verdura esté tierna.
3. Trituramos ligeramente las verduras junto con el sarraceno, para que el grano no quede entero, pero que no sea un puré. Cuando esté frío moldeamos bolitas con las manos húmedas y las rebozamos en harina de garbanzo. Y las freímos en una sartén.
4. Para la salsa, cortamos la cebolla en medias lunas y la zanahoria en rodajas finas.
5. En una cazuela al fuego con un chorrito de aceite caliente salteamos la cebolla con sal 2-3 minutos y añadimos la zanahoria y el apio. Salteamos 2 minutos más. Añadimos 1/2 vaso de agua y cocinamos hasta que la zanahoria esté tierna.
6. Trituramos en la batidora y rectificamos de agua, hasta conseguir la textura deseada. Añadimos la nuez moscada.
7. Presentamos las albóndigas con la salsa.

**FUENTE: [HTTPS://WWW.NISHIME.ORG/](https://www.nishime.org/)**