

## Albóndigas de Lentejas

### INGREDIENTES:

- 180-200 g de cebolla en cuartos
- 1 diente de ajo
- 60 g de zanahoria en trozos
- 500 g de lentejas cocidas
- 20 g de maicena
- 30 g de semillas de sésamo blanco
- 30 g de pipas de girasol
- 1 pellizco de cúrcuma molida
- 1 pellizco de curry en polvo
- 2 cucharaditas de mezcla de especias morunas
- 1 cucharadita de sal
- 50 g de pan rallado
- 80 g de copos de avena

### Salsa

- 20 g de maicena
- 60 g de nata vegetal
- 80 g de mostaza de dijon
- 40 g de ketchup

### PREPARACIÓN:

1. Ponga en el vaso la cebolla, el ajo y la zanahoria y trocee **4 seg/vel 5**
2. Añada las lentejas, la maicena, las semillas de sésamo, las pipas, la cúrcuma, el curry, las especias y la sal. Triture **15 seg/ vel 5**. Con la espátula baje los ingredientes hasta el fondo del vaso y triture **15 seg/vel 5**
3. Agregue el pan rallado y los copos de avena y mezcle **10 seg/giro inverso/vel 3**. Vierta en un bol grande y termine de mezclar con la espátula.
4. Forme las albóndigas y colóquelas repartidas entre la bandeja y el recipiente varoma. Tape y reserve. Lave el vaso.

### Salsa

1. Disuelva la maicena en la nata vegetal y reserve
2. Ponga en el vaso 360 g de la crema de verduras, la mostaza, el ketchup, y la maicena disuelta en la nata. Programe **3 min/90°C/vel 3**

Silvia Gómez del Pulgar

Team Leader Thermomix

[www.thermomix-sabadell.es/silviagomez](http://www.thermomix-sabadell.es/silviagomez)