



Albóndigas de quinoa con frijol y linaza

Categoría: Plato Fuerte, Huevo y lácteos, Chiles, Frijoles, Puré y Catsup

Estas albóndigas no sólo son deliciosas, sino nutritivas. ¡Te encantarán!



Preparación
35 min.



Dificultad
Media



Porciones
4 personas



Ingredientes

- **Para las albóndigas**
- 220 g de Frijoles refritos Bayos La Costeña®
- 2 1/2 tazas de Quinoa cocida
- 3 cdas de Linaza
- 1 pieza de Huevo
- 2 1/2 cdas de Pan molido
- 1 cda de Sal
- 1/2 cdta de Pimienta
- 50 g de Queso crema cortado en cubos
- **Para la salsa**
- 3 cdas de Aceite vegetal
- 2 cdas de Cebolla picada
- 1 cdta de Ajo picado
- 1 1/2 tazas de Puré de Tomate Sazonado La Costeña®
- 1 taza de Agua
- 1/2 cdta de Sal
- 1/2 cdta de Pimienta
- 2 cdas de Chipotles en Adobo La Costeña®
- 1 cda de Cilantro picado



Preparación

1. Para las albóndigas

- Mezclar todos los ingredientes de las albóndigas excepto el queso crema, hasta obtener una masa homogénea.
- Formar bolitas y rellenar con un cubo de queso crema.
- Reservar

2. Para la salsa

- Acitronar el ajo y la cebolla agregar el puré de tomate el agua, la sal, la pimienta y los chipotles. Llevar a hervor.
- Agregar una a una las albóndigas, tapar y cocer a fuego bajo por 10 minutos.
- Agregar el cilantro picado y servir.