



Pasta alla mafiosi con Tempeh

Si eres amante de las películas de la mafia del nueva York italiano y de su plato mítico de pasta con albóndigas, te presento ésta versión de **Pasta alla mafiosi con tempeh**.

Un manjar **sin gluten, sin lactosa**, vegano y equilibrado con **aporte protéico y probiótico** gracias al tempeh fermentado, acompañado de su verdura **prebiótica** y rica en **fitoquímicos antioxidantes y antiinflamatorios** que dejen a tu intestino y microbiota más que satisfechos, ¡con mucha *felicità* !

Un plato de película digno de hacer disfrutar a toda la familia y con el que te convertirás en el rey o reina (o capo) de tu casa!

- Raciones: 10 albóndigas grandes

- Tiempo de preparación: 25 minutos
- Tiempo de elaboración: 25 minutos

Ingredientes para la Pasta alla mafiosi con Tempeh

Para las albóndigas de tempeh probióticas

- $\frac{1}{2}$ cebolla grande
- 1 ajo crudo, pelado
- 250 gr de tempeh de garbanzos (previamente troceado y marinado durante 15 minutos, en 2 c.soperas de salsa de soja Tamari + 1 c.sopera de zumo de limón + 1 c.postre de jengibre en polvo)
- 1 huevo de lino (= 1 cuchara sopera de lino molido con 3 c.soperas de agua tibia, reposados 10 minutos)
- 1 c.sopera de perejil fresco
- 2 c.soperas de orégano en polvo
- $\frac{1}{4}$ taza de harina de almendras (molidas)
- $\frac{1}{4}$ taza de mijo previamente hervido y escurrido
- $\frac{1}{3}$ taza de levadura nutricional
- $\frac{1}{3}$ taza de copos de avena molidos
- 1 c.sopera de cebolla en polvo
- chorrito de AOVE
- topping: hojas de savia frescas, AOVE y levadura nutricional

Para los espagueti crudiveganos

- 2 zanahorias grandes bio (naranjas, amarillas, violetas, cuanto más arco iris, ımejor!)
- 1 calabacín grande bio
- 1 apio- nabo celeri pelado

Para la salsa de tomate prebiótica

- 1 c.sopera de AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- 2 zanahorias previamente cocidas (vapor)
- 1 c.postre de orégano
- 1 c.sopera de cebolla en polvo
- 1 taza de tomates pelados naturales

- 5 tomates secos en remojo
- 1 c.sopera de tomillo en polvo
- 1 c.sopera de miso no pasteurizado (Hatcho o Shiro)
- opcional: 1 dátil deshuesado

Elaboración

Para las albóndigas de tempeh probióticas

1. Poner a calentar el horno a 120 grados.
2. Saltear la cebolla, y luego el ajo, en una sartén con el orégano, hasta que se doren. Reservar.
3. Poner en la procesadora, el tempeh marinado, la cebolla y ajo dorados, y resto de ingredientes salvo el aceite, copos de avena y levadura nutricional. Triturar todo hasta conseguir una mezcla homogénea maleable para formar las albóndigas.
4. En un cuenco, verter la cebolla molida, los copos de avena molidos y la levadura par el rebozado.
5. Formar las albóndigas e ir rebozándolas en el cuenco con la mezcla. Reservar.
6. En una sartén verter el aceite, y una vez caliente, saltear las albóndigas hasta que queden doradas vigilando que no se quemen y girándolas de vez en cuando para que se doren uniformemente.
7. Una vez doradas, colocarlas en una bandeja de horno cubierta de papel de horno, y acabar de hornearlas unos 10 minutos más a 120 grados. Reservar.

Para los espaguetis crudiveganos

1. Con la ayuda de un espiralizador, mandolina, pelador de patatas o de juliana, hacer los espaguetis de verduras.
2. Reservarlos en un plato con sal para que vayan soltando toda su agua, mientras haces la salsa.
3. Pasado el rato, enjuagarlos y escurrirlos bien, con ayuda de un trapo si necesario. Reservar.

Para la salsa de tomate prebiótica

1. Mezclar todos los ingredientes en una mini-batidora.
2. Reservar.

Montaje final

1. En una sartén, saltear los espaguetis y la salsa de tomate juntos o por separados, según preferencia. Servir en el plato y colocar las albóndigas sacadas del horno por encima.
2. Freír unos pocos segundos las hojas savia para que queden crujientes sin quemarse.
3. Añadir la levadura nutricional por encima al gusto.

¡Buono y saludable apetito!



Receta elaborada para el periódico [BioEcoactual](#),
[Noviembre 2019](#)

Para leerla en catalán, haz click [aquí](#)