



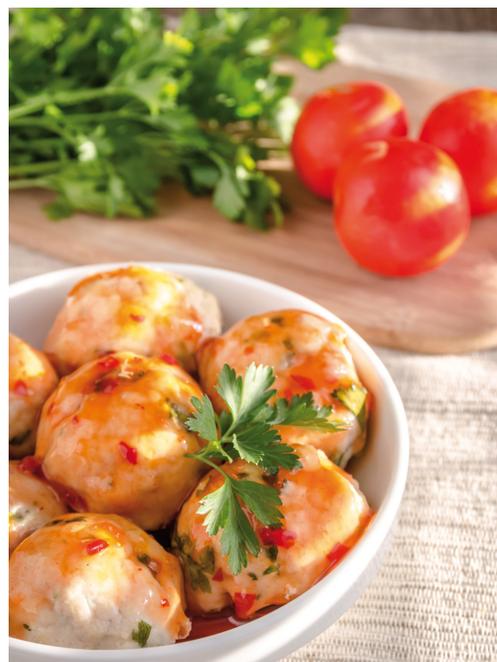
ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y FRUTOS SECOS EN SALSA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de lomos de merluza
- 50 g de frutos secos
- 60 g de puré de patatas
- 1 unidad de huevo
- 20 g de pan de molde
- 1000 g de tomate
- 120 g de zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de cava
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Corta los lomos de merluza en dados muy pequeños, introduce en un bol. Echa el huevo, el puré de patata, una pizca de sal y el pan humedecido. Mezcla todo con las manos hasta conseguir que los ingredientes se impregnen por completo. Por otro lado, machaca en el mortero los frutos secos, añade al bol y remueve.
- Una vez esté todo mezclado, comienza a dar forma a las futuras albóndigas. Para ello, coge una porción del bol, redondea las bolas de pescado más o menos de la misma medida. Reserva.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 25.5 g	Grasas 21.3 g
Kcal 419	Proteínas 23.8 g

- Para preparar la salsa, pica la cebolla, el ajo y la zanahoria. En una sartén ancha, echa el aceite, la cebolla y los ajos y rehoga, pasados unos 10 minutos añade la zanahoria y sigue rehogando. Luego echa el vaso de cava, remueve y sube el fuego hasta que comience a hervir, en ese punto añade el tomate previamente troceado y deja cocer de 10 a 15 minutos, después, tritura toda la mezcla para conseguir una salsa diluida.
- En una cacerola, vuelca la salsa, distribuye dentro las albóndigas y cocina a fuego bajo, hasta que estén cocidas. Retira del fuego y sirve.