

ALBONDIGAS DE MERLUZA AL LIMÓN



| Media



| 95 min.



| 3 raciones



| 2,15 €/ración

INGREDIENTES

- 500 g filete de merluza sin piel
- 250 g arroz basmati
- 350 g tomate natural
- 1/2 cebolla
- 1 limón
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- 40 g aceitunas verdes (opcional)
- 1 vaso de agua.
- Sal
- **Especias:** cúrcuma, jengibre, Pimentón, comino, harisa (picante), perejil y cilantro.



ALÉRGENOS



PESCADO

ELABORACIÓN

1. Poner agua a hervir y cocer 50 g de arroz durante 7 minutos, escurrirlo (reservar el agua).
2. Pelar el tomate cortar en trozos y triturar en el procesador, cortar la merluza sin piel en trozos y triturar en un procesador de alimentos.
3. En un cuenco grande, meter la merluza molida, agregar el arroz semicocido, las 2 cucharadas de perejil y cilantro picados, un diente de ajo picado, zumo de medio limón y las especias al gusto.
4. Mezclar bien todos los ingredientes y formar bolitas pequeñas.
5. Poner una cazuela a fuego medio, agregar 2 cucharadas de aceite, añadir la cebolla troceada y 1 diente de ajo, rehogar 3 minutos, añadir las bolitas de pescado y darle la vuelta unos 2 minutos, sacarlas y reservar.

6. En la misma cazuela echar la salsa de tomate, agregar sal, pimentón, cúrcuma y jengibre, dejar unos 5 minutos sobre fuego medio. Cuando empiece a hervir añadir las bolitas de merluza, un vaso de agua (agua de arroz reservado) y por encima el medio limón en trozos. Tapar y dejar cocer unos 20 minutos.
7. Mientras poner a cocer el arroz basmati restante con agua y sal durante 15 minutos.
8. Pasados los 20 minutos, destapar la cazuela agregar las aceitunas (opcional) y dejar reducir un poco el líquido durante 5 minutos.
9. Presentar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 553 Kcal	hidratos de carbono 214 g	azúcares 8 g	Grasas 14 g	grasas saturadas 2 g	Proteínas 34 g	Fibra 3,5 g	Sal 0,4g
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	-------------------------------------	------------------------	-----------------------	--------------------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Si sobra comida, ¡no la tires! Siempre puedes congelarla para comer otro día.
- Intenta almacenar bien tus alimentos y aprovecharlos antes de que se estropeen.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Apoya los productores de alimentos locales, compra productos km 0 si es posible. De esta forma no solo apoyas a pequeñas empresas, si no que reduces la contaminación disminuyendo las distancias de los vehículos de reparto.
- Suele ser más económico comprar la merluza entera o media, aprovecha la cabeza y espina para hacer caldo de pescado.