

# ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA VERDE



| Fácil



| 120 min.



| 4 raciones



| 1,50 €/ración

## INGREDIENTES

- 500 g de merluza
- 1 huevo
- 3 diente de ajo
- 100 ml leche semidesnatada
- 100 g miga de pan
- 1 cebolla
- 50 ml vino blanco
- 500 ml caldo de pescado
- Perejil al gusto
- Harina de trigo
- Aceite de oliva virgen extra



## ALÉRGENOS



## ELABORACIÓN

1. Para formar las albóndigas, cortamos el pescado en tiras y éstas en cuadraditos, picando como si hiciéramos carne picada.
2. La colocamos en un bol junto al perejil picado, 1 diente de ajo, la miga de pan remojada con la leche y el huevo, trabajando hasta formar una masa.
3. Formamos bolas con la masa, las pasamos por harina y las freímos hasta dorarlas levemente en una sartén con aceite de oliva. Escurrimos las bolas en papel absorbente para retirar el exceso de aceite y las reservamos.
4. Preparamos la salsa. Pochamos dos dientes de ajo muy picaditos en una sartén con aceite de oliva. Mientras, picamos una cebolla en

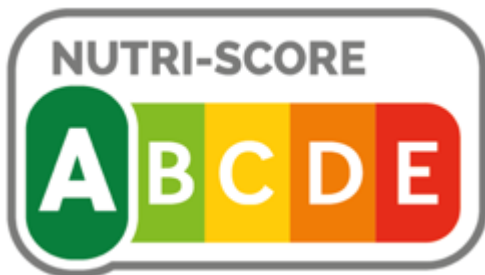
trozos muy pequeños y la pochamos a continuación con los ajos hasta que la cebolla esté muy blandita. Añadimos un poco de perejil y lo removemos con la cebolla durante dos minutos. Añadimos el vino de Jerez y dejamos que evapore. Incorporamos 500 ml. de caldo de pescado y bajamos el fuego, dejando que se cocine durante 10 minutos.

5. Metemos las albóndigas en el caldo, teniendo en cuenta que el nivel inicial de caldo no debe superar la mitad de su altura y dejamos que se haga el conjunto, dando un suave hervor durante cinco minutos. Tras espolvorear con un poco más de perejil picado, las tenemos listas para servir.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	248 Kcal	18,1 g	5,0 g	7,9 g	1,4 g	23,4 g	1,7 g	1,2 g

### NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Al comprar un pescado entero suele salir más económico y se puede aprovechar la cabeza y espina para hacer caldo.
- Puedes hacer esta receta aprovechando el pescado hecho al horno que haya sobrado.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- Para hacer una versión más saludable de esta receta, puedes utilizar, por ejemplo, pan integral, leche desnatada y harina de garbanzo.