

# Recetario

## ALBÓNDIGAS DE MERLUZA Y GAMBAS EN SALSA

### INGREDIENTES:

500gr de merluza limpia sin piel y sin espinas  
200gr de gambas peladas  
3 rebanadas de pan de molde  
1 vaso de leche para remojar el pan  
3 cucharadas de pan rallado  
1 huevo  
1 diente de ajo  
1 puñado de perejil  
Sal  
Harina

Para la salsa:  
1 cebolla  
1/2 pimiento verde  
1 tomate maduro  
1 cuchara de harina  
1 hoja de laurel  
300ml de caldo de pescado  
1 vaso de vino blanco



### PASO A PASO:

Picamos la cebolla, el pimiento verde y el tomate en trozos pequeños.

Picamos la merluza y las gambas lo más pequeño posible.

Ponemos el pan de molde a remojar en leche.

En un bol grande ponemos la merluza y las gambas, añadimos el ajo y el perejil, también picado, una pizca de sal, el huevo, el pan bien escurrido y desmenuzado, el pan rallado y una pizca de pimienta. Lo mezclamos todo bien y lo dejamos en la nevera 30 minutos.

Pasado este tiempo se hacen las bolitas y se pasan por harina.

Ponemos una sartén con abundante aceite y vamos friendo las bolitas, las damos vuelta para que se doren por igual.

Las sacamos y las ponemos en un papel de cocina para que se absorba el aceite y las reservamos.

Para la salsa:

En una cazuela con aceite de oliva ponemos la cebolla, el ajo y el tomate que habíamos picado, echamos una pizca de sal y lo dejamos dorar. Añadimos una cucharada de harina y lo revolvemos bien.

Ponemos una hoja de laurel y el vino blanco y dejamos evaporar unos diez minutos.

A continuación, incorporamos las albóndigas y añadimos el caldo de pescado. Dejamos cocinar a fuego lento durante 20 minutos.

Presentación:

Ponemos tres albóndigas en el plato, un poco de salsa (si queremos la podemos triturar) y le acompañamos con patatas panadera y perejil fresco o cilantro.

