

Creador: La oveja negra



Tiempo: 1 hora

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Para diabéticos

Otros: Cocina Saludable

Coste: Medio

El truco de esta receta:

Añadir 2 tomates picados a la cebolla y el puerro para que el plato quede más jugoso.

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 600 gr de Pescado (salmón y gallo)
- 20 gr de Alcaparras
- 1 Cebolla
- 20 gr de Puré de patata Maggi
- 1 Puerro
- 1 Huevo
- 1 vaso de Vino Blanco
- Harina
- Aceite de oliva

Preparación:

Paso 1

Limpiamos el salmón y el gallo retirando la piel y las espinas.

Paso 2

Cortamos el pescado en trocitos muy menudos y lo mezclamos con el huevo batido, las alcaparras y el puré de patatas.

Paso 3

Amasamos bien hasta conseguir una masa compacta y se sazona al gusto.

Paso 4

Formamos las albóndigas untándolas en harina y las colocamos en una bandeja de horno.

Paso 5

Horneamos a 180° durante 8 minutos.

Paso 6

En una cazuela, rehogamos la cebolla y el puerro picados. Cuando estén bien rehogados, incorporamos el vino y sazonamos.

Paso 7

Dejamos cocer durante 15 minutos a fuego medio y trituramos la salsa con la batidora.

Paso 8

Añadimos a la salsa las albóndigas previamente horneadas, dejamos cocer durante unos minutos y servimos.