

**Creador:** La oveja negra **Recetizador:** Goretti



**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.*