

# Albondigas de panga en salsa de tomate



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Cobra **Recetizador:** Rosa Maria Munu



**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Segundo plato

**Tipo de cocina:** Normal

**Otros:** Cocina Tradicional

**Coste:** Económico

## Descripción:

Como siempre, podemos utilizar otros tipos de pescados o marisco, lo que nuestra imaginación disponga. he utilizado panga congelado en esta receta por su precio, tenemos una buena cena muy económica.

## Ingredientes para 4 personas :

- 2 filetes de panga congelado
- 1 Pimiento verde grande
- 1 pimiento rojo grande
- 1 cebolla grande
- un diente de ajo muy picado
- un poco de orégano y una hoja de laurel
- -un bote de tomate triturado de 400g.
- Un brick de tomate frito pequeño
- sal, azucar, pimienta y pimentón a gusto.

## Preparación:

### Paso 1

Picar finamente los filetes de panga descongelados, salpimentar a gusto. Le añadimos un huevo, un ajo muy picado o mejor majado y pan rallado. Lo mezclamos que nos quede firme la masa y formamos las albóndigas. freimos bien y reservamos.

### Paso 2

Preparar la salsa de tomate. Freimos primero la cebolla muy picada hasta que se dore, le añadimos los pimientos, una hoja de laurel y dejamos sofreir hasta que estén bien hechos, entretanto le habremos añadiod una pizca de orégano y cuando estén bin fritos le añadimos media cucharadita de pimentón dulce. le añadimos a continuación el tomate triturado, salpimentamos y añadimos media cucharadita de azucar. le añadimos el

*tomate frito y las albóndigas que habremos preparado y frito previamente.*

### **Paso 3**

*Las freimos en aceite muy caliente si hacemos albóndigas pequeñas y menos caliente si estas son grandes..*

### **Paso 4**

*Ponemos las albóndigas en la salsa y dejamos cocer unos minutos para que cojan el sabor. Y listo*