Albondigas de bacalao Dukan en salsa al curry

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Cobra **Recetizador:** laly

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:

esta es una receta que le hacía a mi mujer cuando estaba haciendo la dieta Dukan. También se puede hacer con pollo, picando un par de pechugas y preparando las albóndigas en crudo. Yo las dejo más caldosas que en la foto.

Ingredientes para 2 personas :

- bacalao desmigado 300 gm
- salvado de avena 4cucharadas
- salvado de trigo 2 cucharadas
- 1 diente de ajo
- 1 huevo entero
- 1 cebolla mediana
- pimienta, sal pimenton y curry en polvo al gusto

Preparación:

Paso 1

Desmigar, si no lo está el bacalao bien escurrido, mezclarle el diente de ajo bien picado, sal y pimienta. Añadir a la mezcla el huevo y los salvados, mezclar bien para que se integren todos los ingredientes. hacer las bolas y pasar por una mezcla de salvados de avena y trigo. Prparar una sartén con muy poco aceite e ir dorando a fuego lento las albóndigas.

Paso 2

Poner en una sartén ligeramente engrasada la cebolla bien picada a fuego muy lento y removiendo para que no se queme. Cuando esté dorada añadirle media cucharadita de pimentón y curry al gusto, unas bolitas de pimienta negra y sal. Echar las albóndigas ya fritas a la sartén y añadir agua que las cubra. Dejar cocer lentamente hasta que reduzca el caldo.