

Albóndigas de Pescado Chilenas

Si te gustan los sabores fuertes, no dejes de agregar la salsa chipotle, su aporte picante y ahumado es excepcional y le da el toque especial a este plato. Se pueden tomar tanto frías como calientes y se transportan bien en tupper. Ideales para llevar al trabajo, de excursión, de picnic o a la playa.

INGREDIENTES:

- ¼ kg Pescado blanco sin piel ni espinas (merluza, tilapia, fletán,...)
- ½ Cucharadita comino molido
- ½ Cucharadita orégano seco
- ¼ Cucharadita pimienta molida
- ½ Cucharadita sal
- 1 Cucharadita ralladura de limón
- 1 Clara de huevo
- 400g Tomate triturado (sin piel)
- 2-3 Gotas de edulcorante líquido (opcional)
- 2-3 Dientes de ajo picados
- 1 Cebolla troceada

2
Raciones



NOTA:

Si está muy espesa la salsa de tomate antes de adicionar las albóndigas, agregar un poco de agua.

ELABORACIÓN:

1. Si utilizas pescado congelarlo, descongelar bien y poner entre dos trozos de papel absorbente de cocina para retirar el máximo de agua.
2. Repasar los filetes de pescado por si le quedaran alguna espina o trozo de piel y retirarlo.
3. Picar con el accesorio de picador de la batidora y en caso de no disponer de él, cortar los filetes lo más pequeño posible con el cuchillo.
4. Agregar el pescado las especias, ajo rallado, ralladura de limón, sal y clara de huevo. Mezclar hasta que lo veamos homogéneo.
5. Formar 10-12 albóndigas con la masa, apretándolas bien para que luego no se deshagan.
6. Elaborar la salsa de tomate: en una sartén u olla amplia rehogar la cebolla picada en el aceite, cuando empiecen a tomar color adicionar el tomate y cocinar 10 minutos a fuego suave y tapado, agregar la salsa chipotle, y si está muy ácido el tomate, agregar unas gotas de edulcorante líquido.
7. Adicionar las albóndigas y cocinar 5 minutos, tapadas. Apagar el fuego y dejarlas reposar otros 5 minutos sin destaparlas.