

# Albóndigas de Merluza

## ALBÓNDIGAS DE MERLUZA



### INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

Merluza . . . . .	60 gr.
Huevo . . . . .	8 gr.
Cebollas . . . . .	20 gr.
Ajo . . . . .	2 gr.
Perejil . . . . .	0,5 gr.
Pan rallado . . . . .	25 gr.
Sal . . . . .	0,5 gr.
Puré de tomate . . . . .	50 gr.
Aceite . . . . .	8 ml.

### PROCEDIMIENTO DE PREPARACIÓN

- 1.- Eliminamos la piel y espina del pescado, picándolo en la maquina (si es posible).
- 2.- En un bol grande ponemos la merluza desmenuzada y le añadimos los ajos, la cebolla y el perejil, todo muy picado
- 3.- Batimos los huevos con la sal y los mezclamos con lo anterior, una vez que está todo unificado le ponemos un poco de pan rallado, lo justo para poderlas moldear.
- 4.-Las pasamos por harina y freímos en aceite de oliva muy caliente, dejándolas poco hechas.
- 5.- Una vez frita y escurrida, las ponemos en un recipiente amplio y añadimos el puré de tomate dejándola a fuego lento hasta terminar de hacerse, rectificamos de sal y azúcar si es necesario.

### APORTE DE NUTRIENTES

Energía (kcal)	Proteína (g)	Ca (mg)	Vit C (mg)	Vit A (µg)
237	12	37	9	13

\* Vit A (µg) Equivalente Retinol

