

ALBÓNDIGAS DE BACALAO

EL SABOR DE LA TRADICIÓN MEJOR GUARDADA



Las albóndigas se han convertido en el plato favorito de niños y mayores, por lo que innovar en las recetas y conseguir platos que nos permitan salir de las albóndigas de carne tradicionales es todo un reto, pero un reto muy solicitado. Desde DonBacalao sabéis que defendemos el consumo de pescado, y mucho más cuando se trata de niños. Si eres padre sabrás que esta es la parte más complicada...hasta ahora. ¡Verás cuánto pescado comen con estas albóndigas!

Gracias a esa carne blanca del bacalao y su sabor, tanto la consistencia como el toque harán de este plato el favorito de toda la familia.

De esta forma, el plato que os presentamos hoy tiene dos cosas especiales, pues no solo llama la atención la originalidad del ingrediente principal, sino que además, tenemos la salsa perfecta para acompañar esas albóndigas. Si te gusta el pescado y te apetece innovar, ¡manos a la obra!

ALBÓNDIGAS DE BACALAO

10 minutos Tiempo de preparación

50 minutos Tiempo de cocción

60 minutos Total



Plato principal



Don Bacalao, cebolla, huevo, miga de pan, ajo, vino blanco, aceite, harina de trigo, caldo de pescado y salsa de tomate.



Plato para 2 personas



315 KCal

ALBÓNDIGAS DE BACALAO

EL SABOR DE LA TRADICIÓN MEJOR GUARDADA



INGREDIENTES

- migas de bacalao (400 g)
- cebolla (1)
- huevo (1)
- miga de pan (50g)
- leche (30 ml)
- cucharada sopera pan rallado (1)
- diente de ajo (1)
- vino blanco (30 ml)
- cucharadas aceite de oliva (3)
- harina de trigo
- caldo de pescado (100ml)
- cucharada de salsa de tomate (1)

PREPARACIÓN



Antes de comenzar, asegúrate de que cuentas con todos los ingredientes, prepáralos y déjalos a mano.

En primer lugar, deja la miga en remojo con la leche mientras preparas los primeros pasos de estas riquísimas albóndigas.

Días atrás habrás tenido que desalar el bacalao como te hemos enseñamos en nuestro blog, así que ya lo tienes que tener listo para comenzar esta receta.

Coge tu DonBacalao y córtalo en cuadraditos; corta también el perejil y el diente de ajo. Te recomendamos cortar estos dos últimos ingredientes tan finos como puedas.

Para poder seguir con el resto de la receta, busca un bol que te permite mezclarlo todo hasta formar la masa que estamos buscando. De esta forma, deberás añadir al bol el bacalao, el perejil y el ajo picado, la miga de pan remojada en leche y el huevo.



ALBÓNDIGAS DE BACALAO

EL SABOR DE LA TRADICIÓN MEJOR GUARDADA

Mezcla todos los ingredientes bien; aquí puedes ayudarte de las manos para asegurarte de que todo está bien desmenuzado y luego, a la hora de comer, nadie se encuentra sorpresas.

Tú mismo sabrás cuando esa masa está lista para comenzar a hacer pequeñas bolas.

Elige el tamaño que prefieras, el sabor será el mismo, pero preferiblemente, huye de las albóndigas muy grandes, te costará mucho más dejarlas perfectas por dentro.

A continuación preparamos un plato con un poco de harina, donde pasaremos nuestras albóndigas antes de sellarlas en la sartén.

Llegados a este punto, ya solo nos queda cocinarlas y en este caso, te sugerimos que busques dorarlas y sellarlas en lugar de freírlas.

De esta forma, añade un poco de aceite a la sartén y ve pasando poco a poco tu bolitas de masa primero por harina y luego a la sartén.

Una vez en el fuego, el tiempo también lo marcas tú. Como más te gusten, más o menos doradas y lo más importante, dependiendo del tamaño busca tiempo que ni las sequen por dentro ni las dejen crudas.

Conforme las vayas haciendo, sácalas y apóyalas en un plato con una servilleta de papel que pueda absorber el exceso de aceite.

¡Albóndigas listas!

Ahora prepárate para hacer la salsa, el toque final de este plato.

Coge la cebolla (si es muy pequeña que sean dos) y pícala en trozos muy pequeños.

En DonBacalao nos gusta mucho aprovechar los ingredientes así que recupera ese aceite en el que estabas cocinando las albóndigas, añádele la cebolla y póchala a fuego medio. Es importante que no se pegue y no se queme o dore demasiado, porque esta salsa permanecerá en el fuego durante un rato.

A continuación, añadimos el vino blanco (dando vueltas poco a poco para conseguir que se evapore) y añadimos los 100 ml del caldo de pescado. Bajamos el fuego dejando que se cocine durante 10 minutos y después, agregamos la salsa de tomate y lo mezclamos todo bien. Para ello, trituramos la salsa con la batidora. Si tienes tomate casero o prefieres hacerlo tú, perfecto, más rica y más sana quedará tu salsa. Esta salsa no debe ser muy líquida, así que no te pases con el caldo o el agua, se perderá el sabor y la presentación.

Una vez la salsa esté a tu gusto, vuelve a ponerla a fuego muy bajito para ir incorporando las albóndigas y que poco a poco, se caliente todo junto y esté listo para servir.

En este último paso es importante controlar el tiempo y la temperatura, pues si las dejamos más de lo necesario, se quedarán secas por dentro. Te recomendamos dejarlas entre 5-7 minutos. Ve abriendo la cazuela para remover cada cierto tiempo y comprobar que el fuego es el correcto.

¡Y listas para servir!

DON BACALAO
EL MEJOR BACALAO



ALBÓNDIGAS DE BACALAO

EL SABOR DE LA TRADICIÓN MEJOR GUARDADA

NOTAS

- Como ocurre en todas las recetas, hay tantas formas de presentarla y acompañarlas como queramos, así que puedes jugar con diferentes guarniciones o simplemente, presentarlas como segundo plato. En nuestro caso, esta receta nos gusta mucho con un poco de arroz blanco servido al lado.
- Del mismo modo, si eres intolerante a la lactosa o simplemente prefieres bebidas vegetales, puedes hacer las modificaciones necesarias en el tipo de leche o en el caso de ser celíaco, sustituir la leche, el pan y el caldo por todo aquello que no lleve gluten y que tomes a diario. En el caso de la harina, prueba a sustituirla por puré de patata casero. Si quieres que te dejemos la receta completa adaptada a celíacos, ¡déjanoslo en comentarios!

DON BACALAO
EL MEJOR BACALAO