



TM5 / TM31

Tiempo de preparación: 15 min.

Tiempo de cocción: 30 min.

Tiempo total: 45 min

Albóndigas de pescado en salsa

Ingredientes:

- **Para las albóndigas:**
- 1 huevo
- ½ cubilete de perejil picado fresco
- 40 gr de nata líquida
- 6 cucharadas de pan rallado
- sal
- 600 gr de merluza congelada sin piel (descongelado y cortado en taquitos pequeñitos)

- **Para la salsa:**
- 40g de Aceite de oliva
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de harina
- 150 gr de vino blanco
- 500 gr de caldo de pescado

Preparación:

1. Pon en el vaso del Thermomix® todos los ingredientes de las albóndigas menos el pescado que tendrás que cortar a mano para que no quede hecho una pasta. **Mezcla 10 seg. / Vel 4.**
2. Vierte esta mezcla en un bol y añade el pescado picado. Con las manos amasa para que el conjunto se mezcle bien y puedas formar bolas de albóndigas y pasalas por harina. Si te queda demasiado líquida la mezcla aumenta la cantidad de pan rallado, si se queda al revés, pon un poco más de nata. Todo dependerá de si has escurrido bien el pescado o todavía suelta un poco de agua de la descongelación.
3. En una sartén, fríe las albóndigas enharinadas y apártalas a un plato. Solo dorarlas.
4. Poner en el vaso del Thermomix® las cebollas, el ajo y el aceite. Cortar **4 seg./ Vel.4**
5. Sofreír **8 min/ 120°C /Giro inverso Vel.1**
6. Añadir las dos cucharadas de harina y sofreír **3 min. / 100°C / Giro inverso Vel.1**
7. Incorpora el vino, programa **3 min./Varoma/ Giro inverso Vel.1**, sin cubilete.
8. Añadir el caldo y cocinar **5 min./100°C/ Vel 1.**
9. **Poner las albóndigas junto con la salsa , añadir un poco de perejil picado y calentar**
10. Si prefieres no encontrar los trozos de cebolla. Se puede triturar todo antes de añadir el vino. Y no necesitáis poner el giro inverso