

Albondigas de pescado con salsa con salsa de brocoli

TEXTURA: Descripción BDA	E / suave, chafada con el tenedor
Descripción IDDSI	Nivel 6 / suave y masticable



Ingredientes para 4 personas

- 600 gramos de Merluza sin piel ni espinas
- medio Calabacín
- 4 cucharadas de harina
- 6 cucharadas de Aceite de oliva
- 1 Clara de huevo
- 1 Brocoli
- 30 gr de mantequilla
- 50 ml de leche
- 1 pizca de pimienta

Preparación

- 1) Rallar el calabacín finamente. Introducirlo en el microondas tapado y con una cucharada de aceite. Programar 2 minutos a máxima potencia. Podemos realizar esta operación al vapor.
- 2) Cocer el pescado poquísimos, lo justo para poder desmigarlo bien. Se puede hacer al vapor o en el microondas (si lo hacemos en el microondas unos 3 o 4 minutos, a máxima potencia)
- 3) Desmiguar el pescado y mezclarlo con el calabacín. Añadir la clara de huevo y salpimentar. Enharinar y hervirlas o cocinarlas al vapor
- 5) Como acompañamiento hacer el pure de brocoli. Triturar el brocoli cocido al vapor con la ayuda de una batidora con una cucharada de mantequilla y leche. Reservar y servir con la albóndiga de pescado

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 451.86 Kcal.; Proteínas: 30,66 g; Hidratos de carbono: 28,93 g; Grasas: 23,64 g;

Comentario: La merluza, como pescado blanco que es, resulta muy digestivo por su bajo contenido en grasa.

La albóndiga de pescado también se puede hacer con cualquier tipo de pescado blanco. Una opción cómoda y económica es el halibut. El pure de brocoli lo podemos emplear como guarnición en cualquier otro plato.