

Receta Cepesca:

Receta: Albóndigas de Jurel con salsa de manzana y cebolla

Esta receta es ideal para tomar con niños, pues no sabrán que la salsa lleva cebolla y que las albóndigas de jurel están hechas con todas las propiedades nutritivas que el pescado conlleva.



Ingredientes:

- 1 Jurel grande
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes ajo
- Pan rallado
- 1 huevo
- Sal
- Pimienta negra
- Harina
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra

Para la salsa:

- 1 cebolla
- aceite de oliva virgen extra
- vino blanco
- 1 avecrem de pescado
- 250 gr. de manzanas Golden
- 350 gr. de nata líquida
- Una cucharadita de especias de curry
- Cebollino
- Sal

Preparación:

Para la salsa:

Empezamos por la salsa: Pelamos y troceamos las manzanas. Lo más pequeño posible porque las vamos a batir. Reservamos.

Pelamos la cebolla y la picamos. Echamos aceite en una sartén y la freímos. Cuando ya esté frita añadimos el vino, echamos los trozos de manzana y damos unas vueltas en la sartén. Añadimos la nata y una cucharadita de especias de curry. Dejamos que reduzca un poco y que coja el sabor. Añadimos sal al gusto. Y por último trituramos todo en una batidora.

Añadimos la salsa por encima de nuestras albóndigas de jurel.

Preparación de las albóndigas de jurel:

Pedimos a nuestro pescadero que limpie bien el jurel. O si no lo hacemos en casa y lo limpiamos de escamas y espinas.

Ponemos agua a hervir y metemos el jurel. Dejamos que se haga. Una vez hecho, lo sacamos y dejamos que se enfríe. Lo desmenuzamos y reservamos en un bol grande (ya que vamos a añadir más ingredientes).

Pelamos y picamos la cebolla y un diente de ajo.

En una sartén, con un chorro de aceite oliva virgen extra freímos la cebolla y el ajo. Cuando estén hechos lo añadimos a nuestro bol de pescado. Agregamos un huevo crudo, sal, pimienta negra y pan rallado y removemos con las manos hasta conseguir una masa homogénea. Dejamos macerando la masa durante 15 ó 20 minutos.

Hacemos las bolitas con la masa y las pasamos por harina. Y las freímos en abundante aceite y poco a poco las dejamos sobre papel absorbente para que chupe la grasilla.

Servimos las albóndigas en caliente acompañadas de la salsa y un poco de perejil por encima.

Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es