

Receta Cepesca:

Receta: Albóndigas de bonito en salsa de pimiento rojo



Ingredientes:

- 1 kg. de bonito fresco
- Pan rallado
- Perejil
- 2 dientes de ajo
- Harina
- 2 tomates maduros
- 3 huevos
- 2 cebollas
- Canela (opcional)
- Azúcar
- Pimienta
- 6 pimientos de piquillo
- 1 pimiento rojo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 1 vaso de vino blanco

Preparación:

Desmigamos el bonito y lo mezclamos con el pan rallado y con dos huevos crudos. Lo removemos bien. El pan rallado lo echamos a ojo para que queden las albóndigas apelmazadas. Picamos el ajo muy bien y se lo añadimos a la mezcla, echamos un poquito de sal y removemos.

Pelamos y picamos la cebolla. (Dicen que un truco para que no llores al partirla es ponerte una vela encendida cerca). Pelamos los tomates y los troceamos y, además, limpiamos y picamos los pimientos. Reservamos para el sofrito.

Hacemos la forma de las albóndigas y las enharinamos.

Ponemos en una olla a calentar aceite y le añadimos la cebolla bien picadita, cuando esté transparente incorporamos los pimientos y tomates. Echamos sal y el vaso de vino. Aquí es donde le podemos poner un toque de canela, un poquito de azúcar y espolvoreamos pimienta.

Mientras, ponemos a cocer un huevo: hervimos agua y una vez que hierve dejamos el huevo dentro 10 minutos más.

Por otro lado, en nuestra olla, cuando haya reducido el vino, lo batimos todo con una batidora. Lo volvemos a incorporar a la olla y freímos en esa salsa las albóndigas hasta que estén hechas, unos 10 – 15 minutos. Si vemos que nos ha quedado poca salsa, freímos las albóndigas en una sartén y luego las incorporamos a la salsa y damos un ligero hervor.

Presentación: picamos el huevo duro y lo espolvoreamos por encima de las albóndigas y lo mismo hacemos con el perejil.

Sobre CEPESCA

Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 36 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con 750 empresas pesqueras, 815 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 212.361,58 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