Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

# Albóndigas de choco y gambas

2h · 6 raciones · 210 kcal

## Ingredientes

- 800 gramos de choco
- 200 gramos de gambas crudas
- 1 rebanada de pan
- 1 huevo
- 1 ajo
- Sal

SALSA

- 1 zanahoria grande o 2 medianas
- 1 cebolla
- 2 hojas de laurel
- 1 vaso de vino blanco o tinto de buena calidad
- 1 vaso de fumet de pescado
- Pimienta molida y perejil
- Harina para rebozarlas

## Elaboración

1. Reposar la mezcla una hora.
2. Freír 10 minutos a fuego medio o hasta que veas que se doran por todos lados.

SALSA

3. 5 min a fuego alto hasta que se evapore el alcohol
4. 15 min más a fuego medio-bajo
5. La salsa triturada con las albóndigas, 20-25 min a fuego medio-bajo.

RECOMENDACIONES

Están increíbles. Se pueden congelar en un tupper para comer otro día de la semana. Es una receta que requiere su tiempo pero es más fácil de lo que parece.

| POR RACIÓN | 24 g Proteínas | 2,4 g Grasas | 16 g Hidratos | 1,3 g Fibra |
|---|---|---|---|---|

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta