Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

ALBÓNDIGAS DE CHOCO (1,5P-0,5HC-2,5G)

4 porciones

INGREDIENTES

- 600 gramos de sepia (2 sepias aproximadamente)
- 1 unidad grande de cebolla (200 g)
- 1 unidad mediana de huevo de gallina fresco (50 g)
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (4 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 1 cucharada de postre de azafrán (1 g)
- Caldo de pescado al gusto
- Aceite de oliva suficiente para freir las albondigas
- 60 gramos de harina de trigo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Preparar la masa de las albóndigas: Limpia bien la sepia, retirando el hueso, las tripas y el pico. Corta la vaina, aletas y tentáculos en trozos, eliminando las partes duras. En un procesador de alimentos, pica la sepia junto con el pan duro, el perejil, el ajo y el huevo. Añade sal y pimienta al gusto. Procesa ligeramente hasta obtener una masa en la que se reconozcan los trozos de sepia.

2º Formar y freír las albóndigas: Con la masa obtenida, forma las albóndigas, pásalas por harina y fríelas en aceite caliente hasta que estén doradas, evitando que se resequen. Escúrrelas y resérvalas.

3º Preparar la salsa: Pica finamente la cebolla y sofríela a fuego lento en el mismo aceite donde freíste las albóndigas, aprovechando los restos de harina para dar cuerpo a la salsa. Añade el fumet de pescado en el que habrás diluido el azafrán y cocina durante unos minutos hasta que la salsa reduzca y espese ligeramente.

4º Cocinar las albóndigas en la salsa: Incorpora las albóndigas a la cacerola con la salsa y cocina a fuego lento durante unos diez minutos, removiendo ocasionalmente para evitar que se peguen.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (367 g)	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	413 kcal	21 %
PROTEÍNA	9 g	31 g	63 %
H. CARBONO	4 g	14 g	5 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	7 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	6 %
SODIO	267 mg	978 mg	41 %