

Albóndigas de pescado en salsa de azafrán

Escrito por Daniel Mejia - 23/08/2020 20:44

El mero es un pescado que contiene 6 g de lípidos por cada 100 g de porción comestible. Más de una cuarta parte de esta grasa corresponde a los ácidos grasos omega-3. Su contenido en proteínas es elevado, siendo éstas de alto valor biológico y contienen todos los aminoácidos esenciales.

https://s1.eestatic.com/2020/08/15/cocinillas/recetas/pescado-y-marisco/Pescado_y_marisco_513209512_157756672_640x360.jpg

Por 100 g de porción comestible (datos de la Fundación Española de la Nutrición)

Energía (Kcal) 92
Proteínas (g) 17,8
Lípidos totales (g) 6
Hidratos de carbono (g) 0
Fibra (g) 0
Agua (g) 79,9
Calcio (mg) 30
Hierro (mg) 0,4
Magnesio (mg) 23
Zinc (mg) 0,5
Sodio (mg) 80
Potasio (mg) 255
Fósforo (mg) 199
Selenio (µg) 36,5
Tiamina (mg) 0,08
Riboflavina (mg) 0,1
Equivalentes niacina (mg) 6,9
Vitamina B6 (mg) 0,32
Folatos (µg) 11
Vitamina B12 (µg) 2
Vitamina E (mg) 0,8

Del contenido en minerales, vuelven a destacar como fuente de selenio y fósforo. Entre las vitaminas destacan las del grupo B, con una significación especial en el caso de la vitamina B12, de la que una ración de mero cubre el 120% de las cantidades fijadas como ingestas diarias recomendadas para un adulto de 20 a 39 años que realiza actividad física de forma moderada. Detrás de este aporte está el de niacina, con un 41% de las IR/día en hombres y un 55% en mujeres. También es fuente de vitamina B6. Para mas consejos visita <https://y2mate.guru/pt/youtube-to-mp3/>

Cómo hacer unas albóndigas de pescado jugosas

Para que no queden secas las albóndigas añadimos la miga de pan, un poco de sofrito si quisiéramos y también ese huevo que nos ayudará a amalgamar y el secreto es freírlas para que se doren por fuera pero que se queden jugosas, y luego no cocinarlas mucho dentro de la salsa, lo suficiente únicamente para que se impregnen bien de esa salsa amarilla a base de azafrán que es tan típica en Cádiz. Por supuesto, podemos hacer albóndigas de mero pero también de cualquier otro pescado que tengamos a mano.

Paso 1

Lo primero que haremos será preparar las albóndigas de mero, para ello picaremos muy muy finito el

ajo y lo majaremos con el perejil fresco y por otro lado habrá que mojar la miga de pan en la nata y mezclarla con la carne de pescado, el huevo, la sal y la pimienta. Con esa mezcla formaremos las bolas.

Paso 2

Preparar un cazo con aceite de oliva a fuego medio/alto y pasar cada albóndiga por la harina para luego freírlas hasta que estén doradas. Retirar a un plato con papel absorbente para que pierdan el exceso de grasa.

Paso 3

Ahora será el momento de preparar la salsa, para eso pochar en un cazo con aceite de oliva el ajo picado con la cebolla cortada en brunoise y un poco de sal, a fuego medio/suave hasta que quede bien tierno.

Paso 4

Añadir entonces el pan seco troceado para que se dore ligeramente y automáticamente después las hebras de azafrán para que se tuesten un poco también, con cuidado de que no se quemen.

Paso 5

Mojar entonces con el vino blanco y dejar, a fuego fuerte, que se evapore casi por completo para perder el alcohol pero que quede el sabor del vino.

Paso 6

Regar con el caldo de pescado y dejar cocinar 10-15 minutos a fuego suave, poniéndolo entonces a punto con sal y pimienta negra. Triturar todo muy bien (si se quiere) para que quede una salsa lisa y untuosa. Si está muy líquida podemos ponerla al fuego de nuevo y dejar a fuego suave que reduzca e espese.

Paso 7

Incorporar las albóndigas a la salsa y darles una breve cocción a fuego suave de unos 5 minutos, para que absorban bien todo el sabor pero que no se queden secas. Si la salsa está muy espesa se puede añadir un poco más de caldo si fuese necesario.

=====