

Maggi



ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON VERDURAS

Descubre como preparar estas Albóndigas de pescado con verduras

4 porciones porciones / Dificultad baja / 30 minutos

INGREDIENTES

3 filetes de pescado cocidos y desmenuzados.
1 tableta de Caldo de Gallina Mi Sabor MAGGI®.
2 rebanadas de pan.
¼ de taza de Leche Evaporada CARNATION®.
1 clara de huevo.
1 cucharada de perejil fresco picado o seco.
½ diente de ajo machacado.
1 taza de agua.
3 cucharadas de Pasta de Tomate MAGGI®.
1 tableta de Caldo de Pollo con Tomate MAGGI®.
Verduras al vapor (espinacas, pimientos, zanahorias, acelgas).
Pimienta blanca molida al gusto.
Sal al gusto.

PREPARACIÓN

1. En un bol, remoja el pan en la leche para que se deshaga e incorpora el pescado desmenuzado.
2. Agrega el ajo, la clara de huevo, y la tableta de Caldo de Gallina Mi Sabor MAGGI®, previamente triturada. Sazona con una pizca de pimienta blanca. Mezcla todo bien hasta conseguir una masa homogénea.
3. Con una cuchara, forma bolas con la masa resultante y rocía aceite encima de ellas.
4. Acomoda en una bandeja engrasada apta para el horno, y hornea, a fuego medio, durante unos 10 minutos. Luego, abre el horno y redondéalas un poco más, y cocina otros 10 minutos.
5. En una sartén, calienta un poco de aceite y sofríe el ajo y las verduras.
6. Adiciona el agua, la Pasta de Tomate MAGGI® y la tableta de Caldo de Pollo con Tomate MAGGI®, previamente triturada. Rectifica el sabor con sal y pimienta blanca.
7. Sirve las albóndigas calientes acompañadas de la salsa de tomate y verduras.