

## Receta Cepesca:

---

### Albóndigas de Congrio

Para este fin de semana, traemos un pescado desde el fondo de las profundidades del mar a nuestra cocina: albóndigas de congrio. El congrio al ser un pescado blanco es rico en proteínas, sales minerales y en gelatinas. Y por otro lado, tiene pocas calorías.

#### Ingredientes: (4 personas)

- Tres cuartos de kilo de rodajas de congrio pelado y limpio de espinas
- Media cebolla
- Un tazón de harina
- Una loncha de tocino de jamón
- Un vasito de vino blanco
- Un huevo
- Aceite de oliva Virgen Extra.
- Pan rallado
- Un diente de ajo
- Perejil
- Azafrán
- Sal



#### Preparación:

Lo primero es pedirle a nuestro pescadero que limpie el congrio de piel y espinas.

Se fríe la cebolla picada en el aceite.

En un mortero se maja el ajo, un poquito de aceite y perejil.

Pasamos el azafrán por una sartén sin aceite y lo echamos al mortero. Se reserva.

Aparte, una vez asegurados de que el congrio esté bien limpio, lo cortamos en trozos, y los picamos con el tocino.

Se lleva al mortero y se le añade: el huevo batido, el vino blanco, tres cucharadas de pan rallado, el majado de ajito, zafrán y perejil y le añadimos una parte de la cebolla frita, un poco de sal al gusto y la pimienta, se forma una pasta y se deja reposar tapada con un paño húmedo.

Freímos lo que nos ha sobrado de cebolla en una sartén. Añadimos una cucharada y media de harina y unas cucharadas de agua.

Se forma una salsita.

Se lían las albóndigas, se llevan a una fuente de barro, se riegan con la salsa y se cocinan dejándolas hervir un cuarto de hora. Se retiran del fuego y se sirven en la misma olla de barro. (También puede ser en una olla normal).

**Toque final:** Añadir limón por encima.

*Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 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](http://www.cepesca.es)*