

## Receta Cepesca:

---

### Brocheta de Albóndigas de caballa y sepia con manzana

Os dejamos una deliciosa receta con una brocheta para que hasta los más pequeños de la casa disfruten con sus propiedades nutricionales. Nunca tomarás unas albóndigas tan sanas.

#### Ingredientes:

- 250 gr.
- 150 gr. sepia
- 2 rebanadas de pan de molde
- Leche
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- 2 manzanas
- Harina
- Aceite de oliva virgen extra
- 



#### Para la salsa de manzana:

- Azafrán
- 1 cebolla picada
- 1 manzana pelada
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Mosto (1 vaso)
- ½ litro de caldo de pescado
- 1 cucharadita de maicena

#### **Preparación: Para las albóndigas:**

Cortamos las manzanas en cubos.

Picamos los dientes de ajo y aparte la cebolla.

Mojamos las rebanadas en leche.

Picamos la carne de caballa y la sepia muy finas. Añadimos la cebolla, el pan escurrido, el ajito y sazonamos al gusto. Todo lo más picado posible.

Mezclamos todo y hacemos bolitas. Las pasamos por harina y las colocamos en la brocheta intercalando con la manzana.

***Para la salsa de manzana:***

Rehogamos la cebolla. Añadimos azafrán y la manzana pelada. Remojamos con mosto, y en dos minutos echar el caldo de pescado.

Cocemos durante 15 minutos, removiendo de vez en cuando. Trituramos. Pasarlo por un colador (o batidora). Devolverlo al fuego y ligar con la micena. Sazonamos de nuevo al gusto.

Listo para servir.

*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)*