

Albóndigas de cazón con guisantes



El cazón es un [pescado azul](#) aunque contiene pocas grasas. Aporta, sobre todo [proteínas](#) y [minerales](#) (sodio y potasio) y nada de hidratos de carbono. Este pescado se encuentra entre las especies con alto contenido en mercurio (atún rojo, pez emperador, tiburón y lucio). No se recomienda su consumo antes de los 10 años ni en mujeres embarazadas, y de 10-14 años menos de 120 g al mes.

Los guisantes son una [leguminosa](#) con abundante fibra, fuente de proteína vegetal, iones (calcio, hierro...) y [vitaminas](#) (B, C, A).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (6 personas)

Para las albóndigas:

- 700 g de cazón (ya limpio)
- 1 huevo
- 1 cebolleta
- Perejil fresco
- 2 dientes de ajo
- 1 rebanada de pan mojada en leche
- 1 cucharadita de sal
- Harina y huevos para rebozar

Para la salsa:

- 2 cebollas pequeñas

- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Unas gotas de zumo de limón
- 1 vaso de vino blanco (el alcohol se evaporará)
- Unas cuantas hebras de azafrán
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Unas semillas de comino
- 3 vasos de caldo de pescado
- Aceite de oliva virgen extra

¿Cómo lo preparo?

Fumé: Primero hay que hacer el caldo de pescado. Las espinas del cazón (o las espinas o cabezas que tendremos congelados crudos de preparaciones anteriores: merluza, rape...) se ponen a cocer en agua con laurel, unos granos de pimienta y un poco de sal, unos 20 minutos y se cuele. Se desecha todo y se guarda el caldo. Limpiamos el pescado: con cuchillo se pica lo más fino posible, o mejor pedírselo al pescadero.

Albóndigas: Batimos el huevo, se le añade la cebolleta y el perejil picados junto con la rebanada de pan humedecida en leche. Añadimos el pescado y trabajamos con un tenedor hasta que tengamos la masa bien trabada.

Formamos bolitas y pasamos primero por huevo batido y luego por harina. Vamos friendo en abundante aceite bien caliente. Conforme se vayan enharinando hay que freírlas porque si no se humedecerán corriendo y no se podrán manejar bien. Freímos hasta que estén doradas, sacamos y escurrimos sobre papel absorbente.

Salsa: En una cacerola amplia ponemos un poco de aceite y sofreímos las cebollas cortadas en tiras. Ponemos en el mortero los dientes de ajo, las hebras de azafrán, las semillas de comino y una pizca de sal y machacamos. Incorporamos este majado a la cebolla junto con la hoja de laurel.

Damos unas vueltas y añadimos el vino y la cúrcuma. Bañamos con el caldo colado y añadimos unas gotas de limón.

Dejamos cocer durante unos quince minutos... e incorporamos las albóndigas.

Bajamos el fuego y dejamos cocinar todo junto otros quince minutos.

Pueden servirse con patatas fritas o con verduras. También pueden hacerse con bacalao desalado. En este caso están con guisantes, que le van muy bien.

*** A partir de 10 años de edad.**

Receta de "Cocinando entre olivos"

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

