

# Albóndigas de Congrio

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Albóndigas de congrio

**Congrio:** 2 Filetes

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Perejil:** 1/2 Taza

**Huevo:** 1 Unidad

**Pan Rallado:** 2 cdas.

### Fondo de pescado

**Mejillones:** 5 Unidades

**Ajos:** 2 Diente

**Vino Blanco:** 1 Vaso

**Almejas:** 5 Unidades

**Zanahoria:** 1 Unidad

**Pimienta:** A gusto

**Cabeza de Congrio:** 1 Unidad

**Echalottes:** 2 Unidades

**Perejil:** 3 Ramas

### Guarnición

**Papas:** 1 Unidades

**Tiras de cebolla de verdeo blanqueadas:** 4 Unidades

**Zanahoria:** 1 Unidad

**Fondo de pescado reservado:** Cantidad necesaria

**Zucchini:** 1 Unidad

### Varios

**Romero fresco:** 1 Rama

**Aji verde picado:** 2 cdas.

**Harina:** Cantidad necesaria

**Perejil crespo picado:** 1/2 Taza

**Camarones:** 20 g

**Colitas de gambas:** 20 g

# Preparación de la Receta

## Fondo de pescado

- Pele y corte las *zanahoria* en trozos.
- Pele y corte en cuatro los ajos.
- Pele y corte al medio los *echalottes*.
- En una olla con agua hirviendo coloque el vino blanco, los ajos, los *echalottes*, el *perejil*, las almejas, los mejillones y la cabeza de pescado.
- Condimente con pimienta y deje *hervir* a fuego medio.
- Retire y cuele

## Albóndigas de Congrio

- Corte los filetes en trozos y colóquelos en el fondo de pescado
- Retire los filetes y desmenúcelos.
- Pique el *perejil* y colóquelo en un bowl junto con el pescado
- Incorpore el *huevo* y mezcle.
- Luego añada el pan rallado, la sal y la pimienta y termine de mezclar.
- Tome pequeñas porciones de la mezcla y de forma de albóndigas con las manos.
- Páselas por *harina* y repóselas sobre una fuente enharinada.

## Guarnición

- Pele la *papa* y la *zanahoria*
- Corte en bastones la *papa*, la *zanahoria* y el *zucchini*.
- Ate los bastones de *papa* de a cuatro con las tiras de *cebolla* de verdeo previamente blanqueadas.
- Repita la misma operación con la *zanahoria* y el *zucchini*.
- Coloque en una olla el fondo de pescado a fuego moderado.
- Cocine en el fondo el paquetito de *papa* por 10 minutos.
- Luego incorpore la *zanahoria*, el *zucchini*, las albóndigas y deje cocinar entre 7 y 10 minutos.
- Condimente con colitas de *gambas*, *camarones*, *ají verde* y *perejil* crespo.

## Presentación

- En un plato coloque las albóndigas, los paquetitos de verduras, el fondo de pescado y condimente con *perejil* y *ají verde*.
- Decore con una ramita de *romero* fresco.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/albondigas-de-congrio>