

Albóndigas de chicharro

Atlas gastronómico de la pesca en Canarias



Receta: David Moraga. *Coordinador científico:* José Antonio González.
Realización: Yuri Millares. *Fotografía:* Tato Gonçalves.

“En Canarias son muy populares las albóndigas de pescado. Es un plato de reciclado de toda la vida en las casas: sobran caballas, sobran chicharros y, al día siguiente, después de fritos, los aprovechabas. Lleva una salsa con un sofrito y un fondo de verduras que se muele y acompaña a las albóndigas”, dice David Moraga, 2º jefe de cocina central en el hotel GF Victoria, en Adeje (Tenerife).

■ INGREDIENTES/4 p.

- | | | |
|----------------------------|-----------------|------------------------|
| –700 g de chicharro limpio | –sal gruesa | –harina |
| –pan rallado | –pimienta negra | –1 hoja de laurel |
| –250 g de tomate de salsa | –perejil | –tomillo |
| –1 cebolla blanca | –3 huevos | –orégano |
| –aceite de oliva | –nuez moscada | –1 vaso de vino blanco |
| | –ajo | |

■ PREPARACIÓN

- Guisamos el pescado con sal, la hoja de laurel y tomillo. Limpiamos de espinas y piel y reservamos el pescado y el agua.
- Hacemos un sofrito con ajo, cebolla, tomate, unas ramitas de perejil, orégano, sal, pimienta y vino blanco. Reservar.
- Molemos los chicharros con un poco del sofrito, le añadimos el pan rallado, las yemas, la nuez moscada, la pimienta y unas ramitas de perejil. Salpimentamos. Mezclamos y dejamos enfriar.
- Damos forma a las albóndigas, enharinamos y las doramos en aceite caliente.
- En un caldero vamos incorporando las albóndigas y el resto del sofrito. Añadimos un poco de agua de guisar el pescado hasta que cubra, rectificamos de sal y pimienta y dejamos hervir unos minutos.

