



Hugo López Díaz sesión de febrero y marzo 2026

ALBONDIGAS DE MERLUZA EN SALSA MARINERA CON MEJILLONES

Ingredientes/cantidades
Para las albóndigas:
800 gr de merluza limpia
2 huevos
1 o 2 dientes de ajo
Perejil o cebollino
2 rebanadas de pan de molde o similar
Leche
Sal y pimienta
Harina
Para la salsa marinera:
Mejillones
Ajo, perejil, azafrán
Tomate frito
Vino blanco
Cebolla
Pan rallado
Sal y pimienta

PARA LA ALBONDIGAS:

Desmigamos la merluza, la ponemos en un bol y añadimos los 2 huevos cascados y enteros, la sal y la pimienta, el ajo picado junto al perejil o cebollino y las rebanadas de pan remojadas en leche, amasamos bien hasta obtener una mezcla homogénea si vemos que la mezcla que da un poco blanda añadiremos pan de migas o pan rallado para facilitar su manipulación, formamos pequeñas albóndigas con esta masa, las pasamos por harina y las freímos en aceite de oliva muy caliente, reservamos.

PARA LA SALSA MARINERA CON MEJILLONES:

En una sartén ponemos al fuego la cebolla picada con un poquito de aceite, cuando está bien pochada añadimos una mezcla de ajo perejil con aceite turbinado (ponemos 3 o 4 diente de ajo con un manojo de hoja de perejil cubrimos con aceite de oliva y turbinamos hasta que quede una mezcla verde espesa) dejamos que fría levemente, añadimos el azafrán, el vino blanco, un poquito de tomate frito y los mejillones limpios, dejamos que se abran y una vez abiertos los sacamos de la salsa añadimos un poquito de pan rallado para que ligue la salsa e introducimos las albóndigas de merluza, rectificamos de sal y pimienta dejamos cocer un par de minutos y añadimos los mejillones.