

LENTEJAS DE VERDURAS CON ALBONDIGAS DE MERLUZA

Para las lentejas:

- 500 gr. de lentejas
- Agua c/s
- Media cebolla
- 3 ajos
- Un cuarto de pimiento rojo
- Una hoja laurel
- 3 zanahorias
- Un chorrito de aceite de oliva
- Medio calabacín
- Una pizca de sal

Para las albóndigas:

- Dos rodajas de merluza
- Una clara de huevo
- Un ajo
- Perejil c/s
- Pan rallado c/s
- Una pizca de sal

Elaboración:

Para las lentejas:

Ponemos las lentejas en un rondon y ponemos el agua que cubra las lentejas y cubra dos dedos por encima y reservamos.

Cortamos la cebolla, el pimiento, las zanahorias en brunoise, la hoja de laurel, los ajos enteros y el chorrito de aceite y lo incorporamos al rondon y ponemos al fuego, y dejamos cocer unos 30 minutos cuando queden 5 minutos para terminar la coccion incorporamos el calabacín cortado en mirepoix, sacamos el ajo y lo cortamos en brunoise y lo incorporamos al rondon.

Una vez cocidas se corrigen de sal.

Para las albóndigas:

Desmigamos la merluza y lo ponemos en un bol, añadimos la clara de huevo, el ajo picado en brunoise, el perejil picado, y una pizca de sal y mezclamos.

Añadimos el pan rallado para que quede homogéneo y damos la forma circular.

Ponemos una sartén con un poco de aceite de girasol y freímos, sacamos y ponemos en una bandeja con papel absorbente.

Emplatado:

En un plato de pasta ponemos dos cazos de lentejas y encima 3 albóndigas.

En un plato alargado ponemos encima una taza con dos asas y al lado 3 albondigas.

