



MANDONGUILLES DE LLUÇ I FRUITES SEQUES EN SALSA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 600 g de lloms de lluç
- 50 g de fruites seques
- 60 g de puré de creïlla
- 1 unitat de ou
- 20 g de pa de motle
- 1000 g de tomaca
- 120 g de carlota
- 2 dents de all
- 100 ml de cava o vi espumós fred.
- 40 g de oli d'oliva
- sal

LA PREPARACIÓ

- Talla els lloms de lluç en daus molt menuts i fica'ls en un bol. Tira-hi l'ou, el puré de creïlla, un polsim de sal i el pa humitejat. Mescla-ho tot amb les mans fins a aconseguir que els ingredients s'impregnen per complet. D'altra banda, pica en el morter les fruites seques, afig-les al bol i remena-ho.
- Una vegada que tot estiga mesclat, comença a donar forma a les futures mandonguilles. Per a fer-ho, agafa una porció de la mescla del bol, arredonix les boles de peix més o menys de la mateixa mida i reserva-les.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 25.5 g	Grases 21.3 g
Kcal 419	Proteïnes 23.8 g

- Per a preparar la salsa, pica la ceba, l'all i la carlota. En una paella ampla, tira-hi l'oli, la ceba i els alls i ofega-ho; passats uns 10 minuts, afig-hi la carlota i segueix ofegant-ho. Després, tira-hi el got de cava, remena-ho i apuja el foc fins que comence a bullir; en este punt afig-hi la tomaca trossejada prèviament i deixa-ho coure de 10 a 15 minuts. Després, tritura tota la mescla per a aconseguir una salsa diluïda.
- En una cassola, aboca-hi la salsa, distribuïx a dins les mandonguilles i cuina-les a foc baix, fins que estiguen cuites. Retira-les del foc i servix-les.