Albondigas de panga en salsa de tomate

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Cobra

Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Tradicional
Coste: Económico

Descripción:

Como siempre, podemos utilizar otros tipos de pescados o marisco, lo que nuestra imaginación disponga. he utilizado panga congelado en esta receta por su precio, tenemos una buena cena muy económica.

Ingredientes para 4 personas :

- *2 filetes de panga congelado*
- *1 Pimiento verde grande*
- *1 pimiento rojo grande*
- *1 cebolla grande*
- *un diente de ajo muy picado*
- *un poco de orégano y una hoja de laurel*
- *-un bote de tomate triturado de 400g.*
- *Un brick de tomate frito pequeño*
- *sal, azucar, pimienta y pimentón a gusto.*

Preparación:

Paso 1

Picar finamente los filetes de panga descongelados, salpimentar a gusto. Le añadimos un huevo, un ajo muy picado o mejor majado y pan rallado. Lo mezclamos que nos quede firme la masa y formamos las albóndigas. freimos bien y reservamos.

Paso 2

Preparar la salsa de tomate. Freimos primero la cebolla muy picada hasta que se dore, le añadimos los pimientos, una hoja de laurel y dejamos sofreir hasta que estén bien hechos, entretanto le habremos añadiod una pizca de orégano y cuando estén bin fritos le añadimos media cucharadita de pimentón dulce. le añadimos a continuación el tomate triturado, salpimentamos y añadimos media cucharadita de azucar. le añadimos el

tomate frito y las albóndigas que habremos preparado y frito previamente.

Paso 3

Las freimos en aceite muy caliente si hacemos albóndigas pequeñas y menos caliente si estas son grandes..

Paso 4

Ponemos las albóndigas en la salsa y dejamos cocer unos minutos para que cojan el sabor. Y listo