



ALBÓNDIGAS DE SARDINAS

 **Porciones:** 2 a 3
 **Preparación:** 35 – 40 min

***** Dificultad:** Fácil
 **Calorías:** 500 a 600

INGREDIENTES:

- 2 latas de 170 g de sardinas Real en salsa de tomate
- 1 huevo
- 1 taza de pan rallado o apanadura
- ½ taza de queso parmesano rallado (tipo hebra)
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharadita de perejil fresco picado

- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- Aceite vegetal (cantidad suficiente para fritura profunda)
- Pasta de tomate adicional (opcional, para intensificar la salsa)
- Agua (opcional, para aligerar la salsa si se usa pasta de tomate)

PREPARACIÓN FINAL:

1. Separar las sardinas de la salsa de tomate y reservar ambas por separado.
2. Picar finamente el ajo y el perejil.
3. En un bowl colocar las sardinas, añadir el huevo, el pan rallado, el queso parmesano, el ajo, el perejil, la sal y la pimienta.
4. Mezclar bien con las manos o una espátula hasta formar una masa uniforme.
5. Formar bolitas del tamaño deseado y colocarlas en una bandeja y reservar.
6. Calentar suficiente aceite en una sartén profunda o cacerola pequeña.
7. Freír las albóndigas en tandas, procurando que se doren por todos lados.
8. Retirar y escurrir sobre papel absorbente.
9. En otra sartén, calentar la salsa de tomate reservada. Si se desea, se puede añadir vino tinto y una cucharada de pasta de tomate diluida en un poco de agua. Cocinar hasta que se evapore el alcohol para potenciar el sabor y la textura.
10. Incorporar las albóndigas fritas a la salsa y cocinar a fuego medio-bajo durante 5 a 10 minutos hasta que estén bien impregnadas y calientes por dentro.
11. Servir caliente. Se puede acompañar con puré de papas o con pasta.

TIP:

1. Si deseas una versión más ligera, puedes dorarlas en air fryer o incluso hornearlas.
2. Si la salsa queda muy espesa, añade un chorrito de agua caliente para aligerarla.
3. Refrigerar las albóndigas mínimo 30 min antes de freír, esto ayuda a que no se desarmen y que queden más crocantes por fuera