



Asociación de Madres, Padres y Tutores
Colegio La Salle San Ildefonso

ALBÓNDIGAS DE RAPE CON SALSA DE ESPÁRRAGOS

Ingredientes para 4 personas:

500 gr. de rape
1 clara de huevo un poco batida
4 cs harina de arroz
1 cs cebollino o perejil picado
1 cebolla tierna muy picadita
2 dientes de ajo triturados
aceite de oliva sabor suave para freír

Para la salsa: 300 gr. espárragos trigueros - 1 vaso de caldo de verduras - 1 cs de harina - 1 cs de mantequilla - 1 chorrito de nata

- Cortar el rape en daditos pequeños y mezclarlos con la harina, la clara de huevo, la cebolla, el ajo y las hierbas.
- Calentar aceite en una sartén (1 cm. de alto aprox.). Echar la masa en montoncitos con la ayuda de dos cucharas y freír hasta un bonito dorado suave. Escurrir sobre papel de cocina y mantener caliente en un horno a 100 °C.
- Cortar los espárragos en trozos desechando la parte dura. Calentar la mantequilla en una sartén y sofreír los espárragos unos 8-10 minutos.
- Añadir la harina, remover y añadir el caldo poco a poco. Triturar los espárragos en un vaso, devolver a la sartén y añadir el chorrito de nata.
- Servir las albóndigas con la salsa aparte en un cuenco.

Nota: Si quieres una salsa muy fina pasarla por un colador después de triturlarla.