

GUISOS

GUISADO DE ALCACHOFAS CON ALBÓNDIGAS DE BACALAO

INGREDIENTES:

- Alcachofas
 - Tomate
 - 2 hojas de Laurel
 - Patatas
 - Aceite y Sal
- ### ALBÓNDIGAS
- Bacalao (desalado)
 - Pan
 - 1 ó 2 Huevos
 - Ajo
 - Perejil
 - Piñones



Se sofríen las alcachofas en trozos con el tomate y las hojas de laurel, se le añade las patatas y las albóndigas y se pone todo a hervir a fuego lento.

✓ También se puede cocinar todo en crudo, sin freír los ingredientes, para que resulte menos perjudicial para la salud.

Receta de:
Carmen Estañ Gómez