RecetaKA

ALBONDIGAS RUBENIANAS CON ESPAGUETIS



Ingredientes para 6 raciones: 450 g de espaguetis - **Para las albóndigas**: 600 g carne picada *(cerdo, ternera, pavo, etc.)* / 1 loncha de jamón serrano / 60-70 g de pan seco / 200 ml leche entera / ½ cebolla / 1 cda de alcaparras / 2 cdas mostaza a la antigua / 1 diente de ajo / sal / perejil fresco / pimienta negra / pan rallado – **Para la salsa:** 800 g tomate triturado / 1 guindilla / albahaca / sal / 1 pizca de azúcar / queso parmesano recién rallado

LACTEOS

CONTIENE GLUTEN

Elaboración

1. **Preparando las albóndigas:** Agregar a la leche una cucharadita de sal. Remover.
2. En un bol grande cortar en trozos pequeños el pan seco. Cubrir con la leche y dejar que el pan se empape bien.
3. Pelar y triturar la cebolla. Picar las alcaparras. Rallar el ajo. Picar muy chiquitita la loncha de jamón serrano.
4. Con la ayuda de un tenedor desmenuzar un poco el pan. Añadir al pan la carne picada con la cebolla, las alcaparras, el jamón picadito, la mostaza y el ajo.
5. Añadir la mostaza y un poco de perejil picado. Salpimentar.
6. Amasar muy bien con las manos. Es muy importante amasar la mezcla hasta obtener una 'masa' uniforme.
7. Reservar en la nevera 30' para que la carne se marine y los aromas y sabores se potencien.
8. Preparamos: 1 bol con agua fría + 1 plato hondo con pan rallado + 1 cuchara.
9. **Montando las albóndigas:** humedecer un poco las manos, con la cuchara coger un poco de carne y dar forma con las manos. Rebosar en pan rallado.
10. Dorar las albóndigas sellándolas por todos lados. Reservar.
11. **Preparando la salsa:** Picar en láminas finas el ajo. En una sartén echar un poco de aceite y dorar el ajo y la cayena desmenuzada con los dedos.
12. Agregar el tomate triturado, una pizca de sal, una cucharadita de azúcar, un poco de albahaca, removemos y cocinamos la salsa unos 8'-10'.
13. Añadir las albóndigas y cocinarlas a fuego medio durante 10'.
14. Preparar los espaguetis según indique el fabricante. Escurrir los espaguetis bien, devolver a la cazuela y añadir la salsa con las albóndigas.
15. Mezclar bien y servir. Espolvoreamos parmesano y perejil picado.

Red de Escuelas de Cocina Infantil

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*

Red de Escuelas de Cocina Infantil