RecetaKA

BOMBITAS TENEBROSAS



Ingredientes para 4 personas: 400 g de patatas / 1 cebolla / 2 dientes de ajo / 150 g de carne picada de ternera / aceite / Harina / pan rallado / 2 huevos / Sal

Para adornar: Remolacha / Aceitunas negras / Bolitas de pimienta negra….

HUEVOS

CONTIENE GLUTEN

Elaboración

1. Pelar las patatas y cortarlas para que el tamaño sea lo más homogéneo posible
2. Cocer las patatas con unas gotitas de aceite de oliva y sal. *Recordar que el tipo de cocción dependerá de la olla o la cacerola que uséis. En una cacerola convencional tardará entre 25-30 minutos y en una olla exprés entre 10-15 minutos.*
3. Mientras se cuecen las patatas, picar la cebolla y los ajos.
4. Realizar un sofrito con la cebolla y ajo bien picados (el ajo primero y cuando esté doradito añadir la cebolla)
5. Cuando esté pochado, añadir la carne salpimentada y dejar cocinar a fuego lento unos 5 minutos
6. Realizar un puré aplastando la patata con el tenedor. Condimentar al gusto
7. Formar las bombitas introduciendo en su interior la carne picada
8. Rebozar las bombitas pasando primero por huevo y después por pan rallado
9. Freír las bombitas en una sartén con aceite bien caliente. Adornar a gusto

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