RecetaKA

ALBÓNDIGAS DE PESCADO EN SALSA DE ZANAHORIA



Ingredientes para 4 personas: 400 g de lomo de merluza / 70 g de miga de pan / 50 gr de leche / 2 dientes de ajo / 1 huevo / perejil fresco /sal / pimienta blanca / harina / aceite de oliva

Para la salsa de zanahoria: ½ puerro / 3 zanahorias / 50 gr de tomate natural triturado / sal / pimienta negra / aceite de oliva.



Elaboración

1. Picar la merluza, sin piel ni espinas muy finamente.
2. Triturar el ajo. Picar el perejil muy fino. Batir el huevo. Remojar el pan en la leche y escurrir bien.
3. En un bol añadir la merluza, el ajo, el perejil, el huevo, la sal y la pimienta blanca. Mezclar bien y reservar como mínimo 15 minutos en la nevera.
4. Dar forma a las albóndigas, enharinarlas ligeramente y freír en aceite muy caliente.

Elaboración de la salsa: Trocear el puerro y las zanahorias muy finito. Pochar a fuego bajo con una cucharada de aceite de oliva. Cocinar unos 15 minutos y añadir el tomate, la sal y la pimienta. Cocinar todo junto otros 7 minutos más. Triturar la crema y reservar

Emplatar: Servir las albóndigas de merluza acompañadas de la salsa de zanahoria

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