RecetaKA

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA



Ingredientes para 6 personas:

800 gr de Carne picada (ternera y cerdo) / 2 Huevos / 4 cucharadas de Pan rallado / 1 diente de Ajo / Harina / Aceite de oliva / Sal y perejil / 2 cebollas / 2 Zanahorias / 2 patatas / 100 gr de guisantes / 2 dientes de Ajo / 1 cucharada de harina / 1 vaso de vino blanco / Aceite / Sal

HUEVOS

CONTIENE GLUTEN

Elaboración:

1. Pelar y cortar las zanahorias y las patatas. Lavarlas y ponerlas a cocer junto con los guisantes en una cazuela con abundante agua, una pizca de sal y unas gotitas de aceite de oliva (10-12 minutos). Escurrir y reservar el caldo
2. Mezclar las carnes picadas en un cuenco, y añadir la sal y el huevo, pan rallado, perejil y ajito picado al gusto (Recordar que si se deja reposar la mezcla durante 30 minutos estará mas sabrosa)
3. "Realizar" las albóndigas con un vaso y movimiento circular y pasarlas por harina
4. Freír las albóndigas en una sartén con abundante aceite hasta que estén doraditas
5. Pica la cebolla y pocharla en una cacerola con aceite de oliva. Añadir una pizca de sal
6. Cuando haya cogido color, añadir 1 cucharada de harina y remover con cuidado
7. Verter el vaso de vino, las verduras cocidas y un vaso del caldo de la cocción de las verduras
8. Añadir las albóndigas y cocinar a fuego suave durante 8-10 minutos

Kitchen Academy

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*

Kitchen Academy