RecetaKA

ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA

Ingredientes para 4 personas: 600 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 /100 g de tomate / 1 vaso de vino blanco / Aceite / Sal

HUEVOS

CONTIENE GLUTEN

Elaboración

1. Pelar y cortar las zanahorias y las patatas en cuadritos.
2. Picar la cebolla y el ajo y pochar en una cacerola con aceite de oliva. Añadir una pizca de sal
3. Añadir la zanahoria, la patata y los guisantes. Añadir el tomate y sofreír unos minutos. Verter el vaso de vino y dejar evaporar el alcohol. Cubrir con agua y cocinar unos 10-12 minutos
4. 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)
5. “Realizar” las albóndigas con un vaso y movimiento circular y pasarlas por harina
6. Freír las albóndigas en una sartén con abundante aceite hasta que estén doraditas
7. Añadir las albóndigas a la salsa y cocinar a fuego suave durante 8-10 minutos

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*