

# 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.



HUEVOS



CONTIENE  
GLUTEN



LACTEOS



PESCADO

### 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

*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*