

RecetaKA

BROCHETAS DE ALBÓNDIGAS CON SALSA DE MANZANA

Ingredientes para 4 personas: 400 g carne picada / 2 dientes de ajo / 1 calabacín / 1 huevo / 50 g de pan rallado / 1 ramita de canela / 100 g de harina / 1 limón / pimienta negra / 2 manzanas / aceite de oliva / 1 cucharadita de orégano / 2 zanahorias / sal



Elaboración

1. Pelar las manzanas, descorazarlas y cocerlas 15 minutos con el zumo del limón, 30 ml de agua y la canela. Una vez cocidas triturar.
2. Pelar el ajo y picar muy finito. Pelar el calabacín y cortarlo en rodajas. Pelar la zanahoria y cortarla en rodajas.
3. Cocer la zanahoria y el calabacín en agua salada aproximadamente 15 minutos
4. Mezclar la carne con el pan rallado, el huevo batido, sal, pimienta, orégano y el ajo. Formar albóndigas con la mezcla, pasarlas por harina y freír.
5. Montar las brochetas alternando la verdura, la carne. Hornéalas 5 minutos a 180 °C y servir con la salsa de manzana.

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