

# RecetaKA

## HUEVOS ESCOCESES FIT

**Ingredientes para 6 personas:** 600 g de carne picada mixta / 7 huevos / 2 claras de huevo / Sal / Pan rallado / harina / perejil picado / ajo en polvo / aceite de oliva / pimienta negra molida / mostaza



### Elaboración

1. Cocer los huevos aproximadamente 8 minutos para la yema no quede dura del todo. Enfriar y pelar
2. Especiar la carne, con ajo, sal, perejil picado y la mostaza. Añadir las claras de huevo y mezclar bien. Añadir a continuación el pan rayado seguir mezclando
3. Dividir la carne en seis bolas de unos 100 g cada una. Extender una bola de carne en un plato y poner en el centro el huevo pelado. Envolver con la carne hasta crear una bola redonda. Repetir el proceso con los demás huevos y bolas de carne
4. Poner los huevos envueltos en la carne sobre una bandeja de horno con papel sulfurizado. Batir un huevo y pintar cada una de las bolas con él.
5. Hornear con el horno previamente precalentado a 200º unos 20 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*