

RecetaKA

ALBONDIGAS EN SALSA DE ALMENDRA Y AZÁFRAN

Ingredientes para 4 personas: 400 g de carne picada de pollo / 50 g de copos de avena / 50 g de almendra fileteada / 25 g de semillas de chía / 1 cebolla / 1 diente de ajo / 1 huevo / 1 pizca de nuez moscada / 1 pizca de azafrán tostado / 1 l de caldo de pollo / 25 ml de vino blanco / harina de maíz / aceite oliva / sal / pimienta / perejil



Elaboración de la salsa

1. Picar el ajo y cortar en brunoise la cebolleta.
2. En una cazuela rehogar el ajo y la cebolla. Salpimentar y añadir el vino blanco. Cocinar hasta que el alcohol de evapore.
3. Incorporar la mitad del caldo de pollo y cuando empiece a hervir, añadir las almendras y el azafrán.
4. Añadir el resto del caldo y dejar reducir la salsa.

Elaboración de las albóndigas

1. Mezclar en un bol la carne picada, las semillas de chía y la nuez moscada. Salpimentar. Agregar perejil picado y los copos de avena. Batir el huevo e incorpóralo. Mezclar bien.
2. Hacer las albóndigas y rebozarlas con harina de maíz
3. Dorarlas en un poco de aceite y añadirlas a la salsa para que se acaben de cocinar durante unos 5 min.

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

