

RecetaKA

ALBONDIGAS DE MERLUZA CON SALSA VERDE

Ingredientes para 4 personas: 800 gr de merluza / 2 dientes de ajo / 200 gr de cebolla / 100 gr de pimiento verde / 2 Huevos / 200 gr de harina / 20 gr de pan rallado / Aceite de oliva / Sal y pimienta negra

Para salsa verde: 4 cucharadas de aceite de oliva / 1 cucharada de harina/ 1 diente de ajo / 1 ramillete de perejil / 3 hojas de hierbabuena / 1 vaso de caldo de pescado / 1 vaso de vino blanco / sal



Elaboración:

1. Picar finamente la merluza y ponerla en un bol
2. Picar el ajo, la cebolla y el pimiento verde muy finamente y pochar en una sartén (con poco aceite)
3. Dejar enfriar las verduras y mezclarlas con la merluza. Salpimentar todo y añadir el huevo y el pan rallado. Mezclar bien
4. Dar forma a las albóndigas y pasarlas por harina. Freírlas en una sartén con abundante aceite

Para elaborar la salsa verde:

1. Picar el ajo, la hierbabuena y el perejil muy finamente
2. Echar en una sartén las cuatro cucharadas de aceite de oliva y ponerla a fuego alto
3. Una vez caliente el aceite bajar a fuego medio y freír el ajo. Cuando empiece a dorarse, añadir la harina y remover
4. Verter el vino blanco, el caldo de pescado, el perejil picado y la hierbabuena
5. Cocinar a fuego vivo durante 10 minutos, removiendo para que no tenga grumos
6. Si queda muy espesa la salsa, agregar algo más de caldo para que quede ligera



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