

# RecetaKA

## ALBONDIGAS EN SALSA CON UN TOQUE INGLÉS

**Ingredientes para 4 personas:** 500 gr de carne picada de ternera / 3 dientes de ajo / 1 huevo batido / perejil picado / pan rallado/ 60 gr de leche/ sal / pimienta negra

**Ingredientes para la salsa:** 3 zanahorias / 1 cebolla / 3 dientes de ajo / 500 gr de tomate natural triturado / 1 cdita pequeña de azúcar / perejil / 1 vaso de vino blanco / 1 cda de harina / 1 cda de Salsa Worcestershire o Perrins



### Elaboración:

1. Batir el huevo y Picar bien los 3 dientes de ajo
2. Mezclar bien todos los ingredientes para hacer las albóndigas: carne, huevo, leche, pan rallado, sal, pimienta negra, perejil, y ajo.
3. Enharinaros las manos y hacer las bolitas de albóndigas. Pasarlas por harina y dorarlas en la sartén
4. Poner la salsa en un bol grande y batir bien con una batidora
5. Una vez batida la salsa verterla en una sartén y colocar las albóndigas sobre ella
6. Cocinar a fuego lento 5 min. Ir moviendo observando que no se pega la salsa al fondo de la sartén
7. Emplatar colocando 4 albóndigas sobre la salsa con unas hojas de perejil u orégano.



PESCADO



HUEVOS



CONTIENE  
GLUTEN



LACTEOS

**Preparar la salsa:** Picar la cebolla o cebolleta y el ajo. Cortar las zanahorias en rodajas. Pochar las verduras en una sartén y una vez pochadas añadir una cucharada de harina, el tomate y el vino blanco. Cuando se evapore el alcohol, añadir una cucharada pequeña de salsa Perrins

*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*