RecetaKA

ALBONDIGAS DE PESCADO BLANCO

Ingredientes para 4 personas: 800 gr de pescado blanco / 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

HUEVOS · CONTIENE GLUTEN · PESCADO

Elaboración:

1. Picar finamente el pescado blanco eliminando las espinas y ponerlo 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 mezclarlo con el pescado blanco picado.
4. Salpimentar la mezcla y añadir el huevo y el pan rallado. Mezclar bien
5. Dar forma a las albóndigas y pasarlas por harina. Freírlas en una sartén con abundante aceite.
6. Antes de servir dejar escurrir exceso de aceite en papel absorbente.
7. Se pueden emplatar con algún tipo de salsa a gusto: verde, tomate, toque inglés..

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*