Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Albóndigas de carne con salsa de cebolla y pasta al "ajo y olio"

Otra idea para ofrecer carne de fácil y agradable masticación para los niños.

Con las albóndigas aportamos las proteínas de la carne y el huevo y con la pasta, fundamentalmente, los hidratos de carbono. Este plato se debe de servir con verduras frescas para completar las vitaminas (B), minerales y fibra.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

Para las albóndigas:

- 1/2 kg de carne picada (mezclada de ternera y cerdo).

- 1 rebanada de pan humedecida en leche ó 4 cucharadas de pan rallado (lo que admita).

- Perejil picado, mejor natural.

- 2-3 ajos picados.

- 2 huevos.

- Sal, pimienta negra molida.

- Harina.

- Aceite de oliva virgen extra.

Para la salsa:

- 1 puerro, 2 cebollas medianas, 2 dientes de ajo.

- Un vaso de vino blanco.

¿Cómo lo preparo?

Mezclar la carne con los huevos, ajos y perejil picados, sal, pimienta y el pan. Dejar reposar unos minutos. Formar bolitas, enharinarlas y freír en aceite bien caliente hasta que estén doradas.

En una olla de base amplia , con unos 50 ml de aceite de oliva se pochan las cebollas, puerro y ajos muy picados, a fuego muy lento durante unos 30 minutos con la olla tapada. Cuando esté todo muy blandito se añaden las albóndigas y el vino y se deja hervir un rato que se evapore el alcohol. Se pone un poco de agua y se tapan dejando cocer aproximadamente 45 minutos hasta que se ablanden las albóndigas.

"PASTA AL AJO Y OLIO"

- 200 g.de pasta larga (tallarines).

- 4 dientes de ajo y una cayena o guindilla (opcional), perejil fresco.

- Aceite de oliva virgen extra.

Es una manera rápida de preparar una pasta rápida. Se puede tomar sola o acompañar algún tipo de plato con salsa y mezclarla con esta.

La medida de un plato de pasta suele ser de 100 g. por persona. En este caso, al ser una guarnición usaremos la mitad, 50 g.

Mientras se hierve la pasta se preparan los ajos. Cubrir el fondo de una sartén con aceite de oliva y poner los ajos laminados y una guindilla o cayena (evitarlo si hay niños muy pequeños). Cuando estén dorados se añade el perejil picado.

La pasta hay que hervirla en abundante agua con un poco de sal y destapada. Ponerla en el agua una vez que esta comience a hervir. Controlar el tiempo que indique el fabricante para que no se pase. Se cuela y se pasa inmediatamente a la sartén con los ajos. Se dan algunas vueltas y se sirve.

*** Niños a *partir de 12 meses de edad.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:
Decálogo de la alimentación (podcast)
Decálogo de la alimentación