

Albóndigas de carne con caldo de verduras



En meses fríos son muy apetecibles y bien aceptados por los niños los platos de cuchara calientes tan típicos de nuestra cocina tradicional. Además la carne picada es una manera cómoda de ofrecer este nutriente a los niños más pequeños.

Con este plato aportamos, fundamentalmente [proteínas](#), hierro y otros iones y [vitaminas](#) (B).

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

Para las albóndigas:

- 1/2 kg de carne picada (mezclada de ternera y cerdo).
- 1 rebanada de pan mojada en leche ó 3-4 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.

Para el caldo:

- 1 puerro, 2-3 ramas de apio, 1 nabo, 1 zanahoria, 1 patata.

- Un trozo de jamón (opcional)

¿Cómo lo preparo?

En una olla rápida poner unos 2 litros de agua a hervir y añadir la verdura bien limpia y pelada, junto con el trozo de jamón (si no se usa hay que añadir sal).

Mezclar todos los ingredientes de las albóndigas y dejar reposar 1-2 horas (opcional). Formar las albóndigas. Freírlas en abundante aceite caliente hasta que estén doradas. Añadir las al agua que estará hirviendo y tapar la olla unos 10-15 minutos (según el tipo de olla). También pueden ponerse en el caldo sin freír (en ese caso han de hervir menos pues pueden partirse). Sacar las verduras. Puede triturarse un trocito de nabo, patata y/o zanahoria y añadirlos al caldo, lo que le dará un aspecto más opaco (al no llevar grasa este caldo queda más transparente).

Si se desea puede ponerse al caldo un poco de pasta fina, incluso un huevo escalfado o disuelto en el caldo, sobre todo para niños pequeños que toma menos carne.

*** Niños a partir de 1 año de edad. (Cuidado, no ofrecer el jamón a los 12 meses).**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación
