

Albóndigas de Pollo a la Jardinera

Estas albóndigas es una forma fácil de que los niños (y los no tan niños) empiecen a comer verduras sin triturar, pues se cortan todas muy pequeñas siendo difícil de separar. Si tienden a separar las verduras de las albóndigas, puedes rallar un poco de zanahoria, calabacín, cebolla, y mezclar con la carne (si le rallas mucha verdura deberás escurrirla bien y añadir una clara de huevo para que no se deshagan durante la cocción).



INGREDIENTES:

1/2kg carne picada pollo
2-3 Dientes de ajo
2 Cucharadas piñones (opcional)
C/s Perejil fresco
C/s Sal y pimienta molida
2 Cucharadas aceite oliva
150g Calabacín
150g Zanahorias
100g Cebolla
150g Judías verdes
150g Setas o champiñones
300g Patata (si lo tienes permitido)
120g Guisantes
100g Pimiento
250g Tomate triturado
2l Agua o Caldo de pollo

4

Raciones

ELABORACIÓN:

1. Lavar y pelar las verduras.
2. Cortar por separado a trocitos pequeños (tamaño guisante). Poner las patatas en agua para que no se oxiden (si las tienes permitidas)
3. En una olla rehogar las verduras con el aceite, primero la cebolla con la zanahoria y el pimiento, luego agregar las judías verdes, el calabacín y los champiñones. Por último, el tomate triturado y cocinar hasta que el tomate se vea hecho.
4. Agregar el caldo y llevar a ebullición.
5. Mientras elaborar las albóndigas con: los dientes de ajo rallados, el perejil picado, sal, pimienta y los piñones si los utilizas. Formar 20-24 albóndigas pequeñas.
6. Cuando el caldo empiece a hervir, agregar las albóndigas poco a poco sin que pare la ebullición (muy importante hacerlo así para que no se deshagan), cocinar hasta que las albóndigas estén tiernas (añadir más agua en caso necesario).
7. Por último, adicionar la patata y los guisantes. Cocer 10 minutos más y servir.