



INGREDIENTS

- 400g bacallà/ lluç
- 1 llesca de pa de motlle
- 1 ou
- ½ ceba
- 2c/s de tomàquet sofregit
- Un raig de llet
- All picat
- Julivert picat
- Sal
- Pebre

ELABORACIÓ

1. Treure totes les espines del peix, la pell i picar molt fi.
2. Afegir al peix el pa de motlle remullat anteriorment, junt amb l'ou, el julivert i l'all picat.
3. Amalgamar bé amb una mica de sal i pebre.
4. Formar les boles i passar lleugerament per farina.
5. Pelar i tallar la ceba a daus petits. Reservar.
6. Posar a la paella escalfada amb una mica d'oli i marcar les mandonguilles a foc viu durant un parell de minuts. Reservar en un plat.
7. Posar la ceba a coure. Quant estigui enrossida afegir les mandonguilles i tot seguit el tomàquet sofregit.
8. Deixar coure a foc baix durant uns 5 minuts.
9. Ja estarà llest. Acabar amb una mica de julivert picat pel damunt.

OBSERVACIONS

Mentre el nen/la està fent la barreja de la mandonguilla està elaborant ell el peix i està veient un canvi d'elaboració en una més coneguda per als seus ulls i el fet de treballar amb les mans agrada als nens i a tu et permet anar fent la resta d'ingredients alhora que el tens controlat. A part és poden fer de diferents peixos i així permetes que el nen conegui més peixos.

NOTES:

