

Nuestras
mejores recetas
para disfrutar
del pescado
en el cole.



serunion@
educa



Ayer, nuestros cocineros Raúl y María realizaron la segunda receta del proyecto REAL FISH. El objetivo de éste proyecto, como ya comentamos con anterioridad, es la elaboración de exquisitas y novedosas recetas de pescados **jugosos, sabrosos y de aspecto apetecible**, pensados para que **disfruten** los niños y niñas, mientras aprenden sobre la **importancia** de este alimento en su día a día.

La Receta que han degustado los niños y niñas del Colegio La Anunciación ha sido **PALOMETA AL GRILL.**





serunion[©]
enca



PALOMETA AL GRILL

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes	PALOMETA
4 cucharadas	COUS COUS
½ unidad	CEBOLLA
4 cucharadas	MAIZ DULCE
4 cucharadas	SALSA BARBACOA
½ unidad	TOMATE
4 lonchas	JAMÓN SERRANO
½ unidad	CALABACÍN
2 cucharadas	MOZZARELLA RALLADA
2 cucharadas	ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
Al gusto	ORÉGANO
1 pizca	SAL



RECETA

Cortar en daditos las verduras y el jamón. Mezclar con la salsa barbacoa y reservar.

En un bol, añadir el cous cous y mezclar con aceite. En una olla calentar el doble de agua que de cous cous. Cuando esté caliente, verter el agua en el bol y dejar reposar 5 minutos. Con la ayuda de un tenedor, mezclar para separar los granos y reservar.

En una placa de horno poner en el fondo el cous cous cocinado, disponer encima el pescado y por último la salsa mezclada con las verduras y el jamón.

Precalentar el horno. Hornear a 180° C durante 10 minutos.

serunion
educá



serunion
educá

