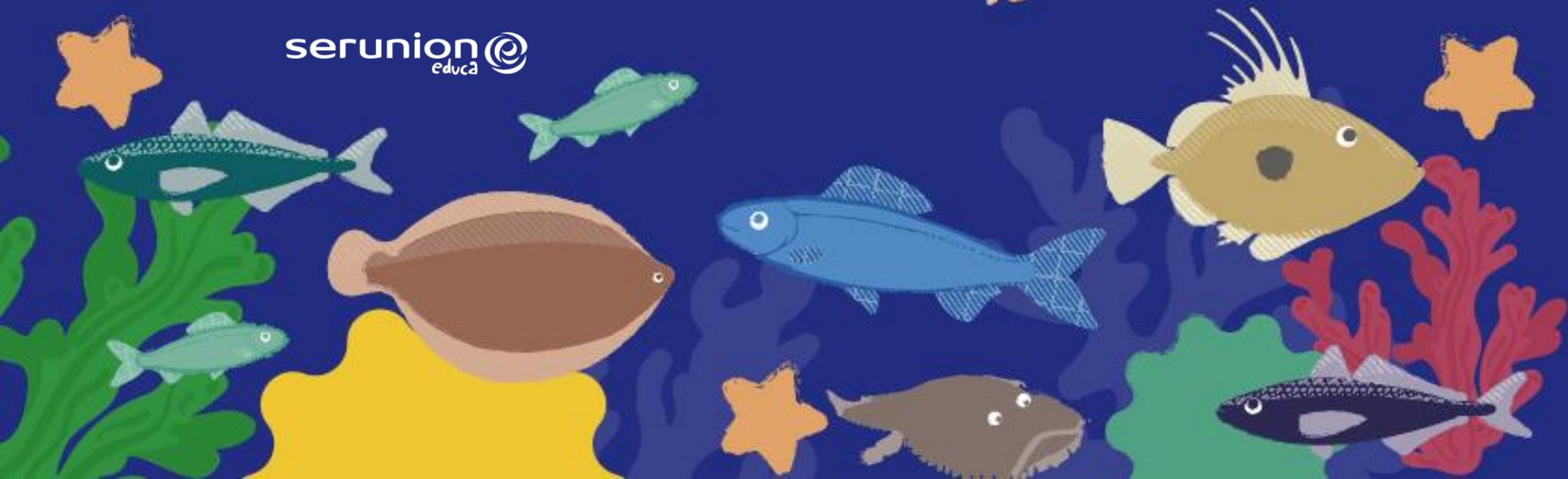




Nuestras
mejores recetas
para disfrutar
del pescado
en el cole.



serunion
educa



Esta semana, nuestro jefe de cocina Raúl y su ayudante María han elaborado la sexta 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 **LIMANDA A LA NORMANDA CON QUESO Y ARROZ SALTEADO CON ALUBIA ROJA.**





LIMANDA GRATINADA CON QUESO Y ARROZ SALTEADO CON ALUBIA ROJA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes	LIMANDA
2 vasos	LECHE
½ tarro	ALUBIA ROJA COCIDA
1 vaso	ARROZ
pequeño	CEBOLLA
½ unidad	GAMBAS PELADAS
2 puñados	MEJILLONES
2 puñados	QUESO RALLADO
4 cucharadas	HARINA DE MAÍZ
2 cucharadas	ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
2 cucharadas	AJO
1 diente	PIMIENTA BLANCA MOLIDA
1 pizca	SAL FINA
1 pizca	PEREJIL
Al gusto	



RECETA

Dorar el ajo y la cebolla pelados y picados. Una vez pochado añadir las gambas y los mejillones.

Incorporar la leche y cocer durante 10 minutos. Ligar con harina previamente disuelta en agua fría, salpimentar y continuar la cocción hasta conseguir la textura deseada, triturar.

Colocar el pescado sobre la bandeja de horno sin dejar espacio entre las piezas para evitar que la salsa se quede en la bandeja. Añadir el queso y hornear, con el horno previamente precalentado, a 180° C durante 8 minutos.

En una olla saltear el arroz con aceite y ajo y poner el doble de agua y añadir sal.

Una vez cocinado el arroz añadir las alubias previamente lavadas y escurridas. Añadir perejil y mezclar con cuidado.

Servir colocando el pescado en el plato acompañado del salteado de arroz y alubias.

Disfrutar en familia.

