



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 octava 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 **JUREL AL AZAFRÁN CON QUINOA Y LENTEJA.**





serunion
educà



JUREL EN SALSA CON QUINOA Y LENTEJA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes	JUREL FILETE
1 unidad	CABEZA DE RAPE
1/ tarro	LENTEJA COCIDA
½ vaso	QUINOA
½ unidad	CEBOLLA EN DADOS
½ unidad	ZANAHORA EN DADOS
1/3 vaso	LECHE
2 cucharadas	HARINA DE MAÍZ
1 diente	AJO
1 pizca	COLORANTE
Al gusto	PEREJIL FRESCO
1 pizca	SAL FINA
1 chorrito	ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
2 cucharadas	VINAGRE DE VINO BLANCO



RECETA

Cocer la quinoa en agua con sal. Escurrir y reservar.
Lavar las lentejas, escurrir y reservar.
Saltear en aceite la zanahoria y el ajo. Cuando esté blanda añadir la quinoa y las lentejas, saltear unos minutos más y decorar con perejil picado.
Hacer un fumet con las cabezas de rape, la zanahoria y la cebolla. Colar y reservar.
En una olla rehogar el ajo y la cebolla. Cuando estén dorados añadir el colorante, el vinagre y el fumet de pescado.
Una vez esté cociendo y se haya evaporado el vinagre añadir la harina disuelta en agua

En una placa de horno colocar el pescado y añadir la salsa. Meter en el horno previamente precalentado y hornear a 180° C durante 8 minutos.
Preparar para servir acompañando el pescado con el salteado de quinoa y lentejas.
Servir y disfrutar en familia.

- * Si el pescado es muy fino y se rompe, podemos enharinar y freír.
- * Si la salsa nos queda muy líquida, podemos espesarla añadiendo maicena diluida en agua.
- * Si queremos una textura homogénea y fina de la salsa, la podemos triturar y colar.



serunion
educá

