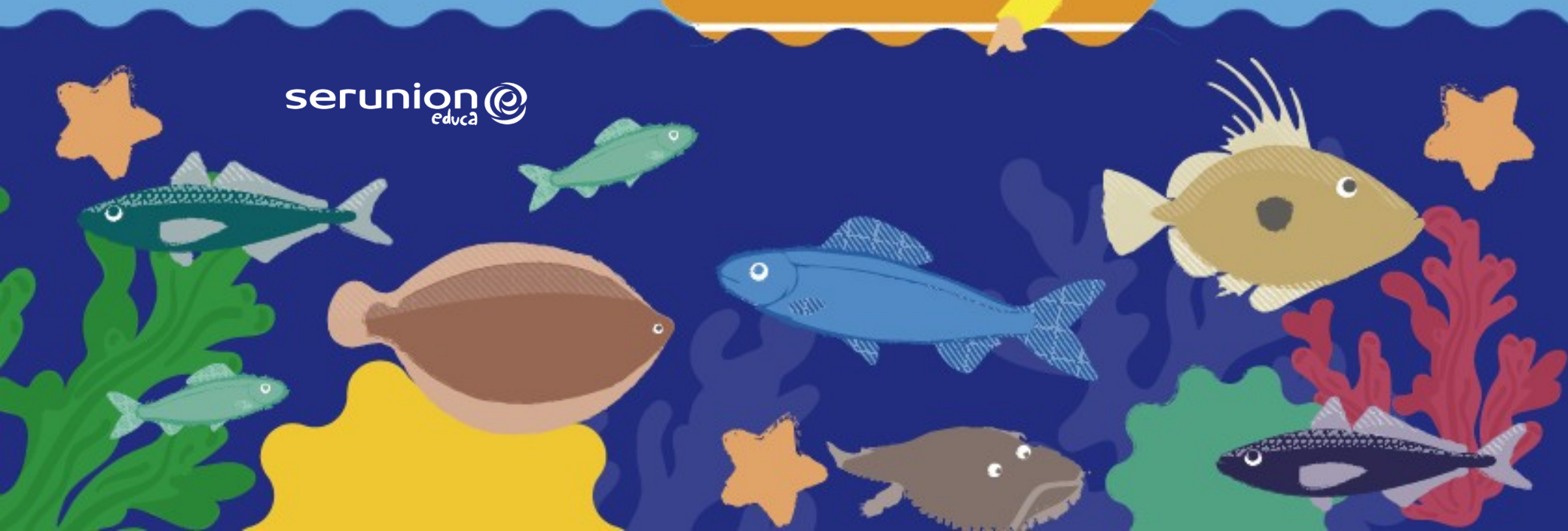


Nuestras  
mejores recetas  
para disfrutar  
del pescado  
en el cole.



serunion   
educa



Esta semana, nuestras cocineras Vicky y Rosa han elaborado la séptima 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 SAN JAIME APÓSTOL DE MONCADA ha sido **GUISO DE RAPE Y CALAMAR CON PATATAS**.







# GUISO DE RAPE Y CALAMAR CON PATATAS

## INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes	RAPE
2 unidades	PATATA BRAVA
1 unidad	RAPE CABEZA ENTERA
1 unidad	TUBO DE CALAMAR
½ vaso	TOMATE NATURAL TRITURADO
8 cucharadas	GUISANTES
½ unidad	CEBOLLA DADO
1 cucharadas	HARINA DE TRIGO
½ unidad	ZANAHORIA EN DADOS
2 cucharadas	ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
1 diente	AJO
2 hojas	LAUREL
1 pizca	PIMENTÓN DULCE
1 pizca	SAL FINA
1 pizca	PIMIENTA BLANCA MOLIDA



## RECETA

Rehogar la cebolla y el ajo picados hasta que se doren. Añadir el tomate y salpimentar.

Cuando se haya reducido más o menos a la mitad añadir el calamar cortado en dados, las patatas, los guisantes, el laurel, la pimienta y el pimentón.

Incorporar el caldo de fumet elaborado previamente con las cabezas de rape, zanahoria y cebolla.

Cocer hasta que las patatas estén tiernas y se haya reducido el caldo.

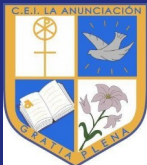
En una placa de horno poner el guiso anterior, colocar el pescado sazonado por encima y con el horno precalentado previamente a 210º C, hornear a 180º C durante 14 minutos.

Preparar para servir decorando con perejil.

\* 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

