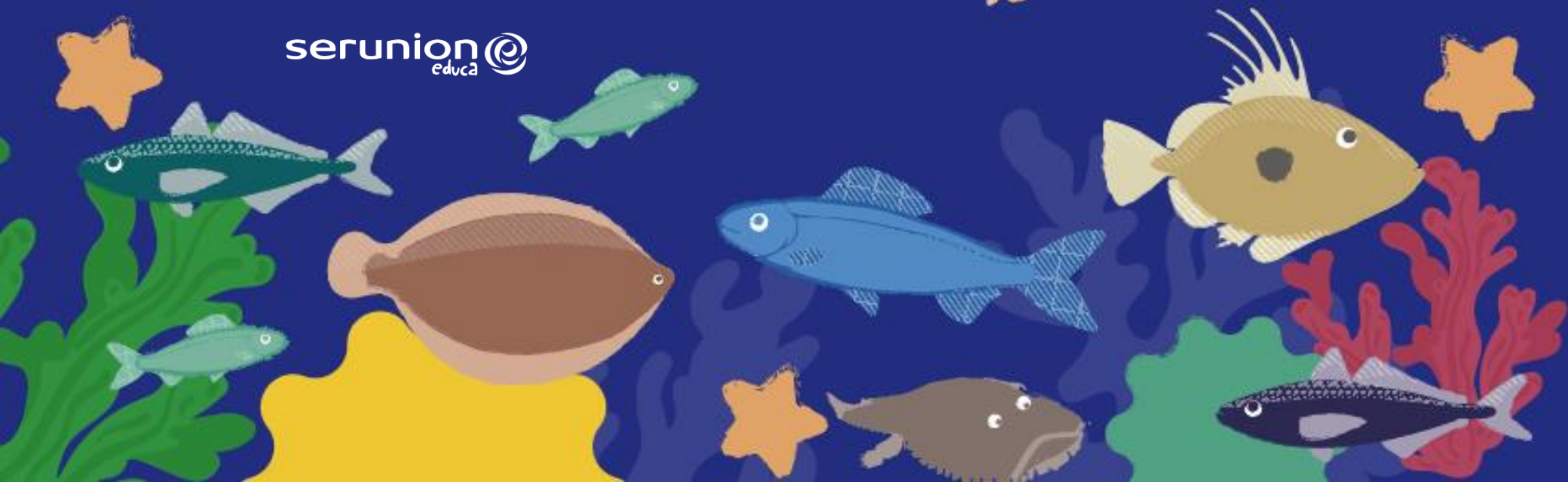


Nuestras
mejores recetas
para disfrutar
del pescado
en el cole.



serunion
educa



Esta semana, nuestro chef Leo y Cati, han elaborado la tercera 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 CEIP JOSE GARCÍA PLANELLS , ha sido **SALMÓN A LA CREMA CON NACHOS Y GUACAMOLE**.

¿Quién se anima a hacer la receta en casa?.





SALMÓN A LA CREMA CON NACHOS Y GUACAMOLE

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes	SALMÓN
1 vaso de leche	LECHE
120 gramos	CHAMPIÑÓN LAMINADO
½ unidad	CEBOLLA
4 cucharadas	GUACAMOLE
1 puñado	ESPINACAS
2 cucharadas	HARINA MAIZ
1 diente	AJO
Al gusto	PIMIENTA BLANCA MOLIDA
Al gusto	NUEZ MOSCADA
Al gusto	SAL



RECETA

En una olla rehogar el ajo, la cebolla y los champiñones. Una vez rehogados añadir las espinacas, la leche y dejar cocer. Una vez cocido añadir la harina previamente desleída en agua fría. Volver a cocer hasta que espese, añadir la sal, la pimienta y la nuez moscada. Reservar.

Colocar el pescado en una placa de horno. Añadir la salsa y meter al horno previamente precalentado y hornear a 180º C durante 10 minutos.

Preparar para servir colocando el pescado y acompañando con los nachos y el guacamole.

* Si el pescado es muy fino y se rompe, podemos enharinar y freír.

