RecetaKA

ROLLITOS DE MERLUZA CON PISTO EN SALSA DE CAVA



Ingredientes para 4 personas: 4 filetes de merluza / 1 pimiento verde / ½ pimiento rojo / 100 gr de tomate natural triturado / 1 berenjena / 1 calabacín / 1 cebolla / 2 dientes de ajo / 1 ramita de tomillo / Aceite de oliva / Pimienta / Sal / Azúcar

Para la salsa: 200 ml de caldo de pescado / 125 ml de nata / 150 ml de cava / 2 puerros / Aceite de oliva / Pimienta / Sal

LACTEOS PESCADO

Elaboración de los rollitos de merluza con pisto

1. Lavar las verduras. Pelar y picar la cebolla y los ajos. Limpiar los pimientos, el calabacín y la berenjena. Cortarlos en daditos
2. Sofreír la cebolla durante unos 2 minutos en 3 cucharadas de aceite. Agregar el ajo, los pimientos, la berenjena y el calabacín, y pochar unos 15 minutos. Por último, añadir el tomate y el tomillo. Rectificar de sal y añadir una pizca de azúcar. Tapar y cocinar a fuego lento unos 20 minutos aproximadamente.
3. Precalentar el horno a 200º. Sobre una bandeja de horno, enrollar los filetes de merluza como si fueran un aro y rellenarlos con el pisto. Hornear durante 8 minutos aproximadamente . Servir los rollitos acompañados con la salsa de puerros al cava

Elaboración de la salsa:

1. Lavar y picar los puerros. Rehogarlos unos 5 minutos en un hilo de aceite.
2. Añadir el cava y dejar evaporar. Cubrir con el caldo de pescado y deja cocer hasta que reduzca a la mitad. Finalmente, añadir la nata y cocinar alrededor de 2 minutos más.
3. Tritura la salsa, salpimentar y reservar

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*