RecetaKA

PIMIENTOS RELLENOS DE BACALAO



Ingredientes para 6 personas: 300 g de arroz / 3 pimientos rojos grandes / 400 g de bacalao desmigado / 150 g de gambas / 1 cebolla / 3 dientes de ajo / 1/2 litro de caldo de pescado / 250g de queso feta / 1 limón: su zumo y su ralladura / perejil fresco / aceite de oliva / sal / pimienta

CRUSTÁCEOS LACTEOS PESCADO

Elaboración

1. Picar la cebolla y el ajo muy fino o triturar completamente
2. Dorar con un chorro de aceite en una sartén grande
3. Agregar las gambas. Cuando empiecen a coger color añadir el bacalao desmigado
4. Cocer unos minutos y añadir el arroz. Remover bien para que se integre con el resto de los ingredientes
5. Añadir el caldo de pescado y espolvorear con perejil fresco picado
6. Dejar cocer unos 5-7 minutos.
7. Cortar los pimientos en mitades longitudinales y despepitar. Frotar la piel con un poco de aceite
8. Disponer los pimientos en una fuente cubierta con papel de horno o aceite
9. Rellenar los pimientos con la mezcla de la sartén. Añadir por arriba el queso, las hojas de menta, la ralladura del limón y la pimienta
10. Regar por encima con un poco de aceite de oliva y el zumo del limón
11. Cocer en el horno durante unos 25-30 minutos a 180º. *(hasta que estén tiernos y empiecen a chamuscarse en los bordes)*

Red de Escuelas de Cocina Infantil

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*

Red de Escuelas de Cocina Infantil