RecetaKA

ARROZ FRITO CON MANZANAS Y PESCADO



Ingredientes para 8 personas: 1 cebolla grande / 400 g hinojo / 1 pimiento rojo / 150 gérmenes de soja (crudos) / 4 cdas aceite de sésamo / 150 g de arroz / 3 cdas de soja / 500 g filetes de lenguado / 2 cda de zumo de limón / 250 g manzana / 100 g gambas (listas para cocinar) / 50 g pasas / 1 cdita de eneldo seco

GRANOS DE SÉSAMO · PESCADO · CRUSTÁCEOS

Elaboración

1. Picar la cebolla en brunoise. Lavar el hinojo y el pimiento y cortarlos en tiras finas.
2. Lavar los gérmenes de soja y reservar escurriendo. Trocear el pescado y rociarlo con el zumo de limón y dejar marinar 10'.
3. Pelar y descorazonar las manzanas, cuartearlas y cortar en lonchas finas.
4. Calentar el wok y añadir el aceite. Sofreír la cebolla hasta que esté transparente.
5. Añadir el arroz y dorarlo brevemente.
6. Incorporar las tiras de hinojo y pimientos. Sofreírlas sin dejar de remover durante 10'.
7. Verter ¼l de agua y la salsa de soja. Dejar cocer 25'. Añadir la manzana y el pescado al wok. Dejar cocer 10'.
8. Enjuagar las gambas, escurrirlas y añadir al arroz.
9. Añadir las pasas, los gérmenes de soja y el eneldo y mezclar a fondo. Cocer unos 2' más.
10. Servir y adornar con semillas de sésamo y brotes de hinojo.

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