RecetaKA

TOSTA DE ATÚN Y CONFITURAS DEL DUQUE

TEPASA (TAPA)



Ingredientes para 4 porciones: 300g de atún / salsa de soja / 1 naranja (zumo) / 20g fideos de arroz / aceite de oliva / 4 rebanadas gruesas de pan / queso crema o cabra / confitura de pimientos rojos / brotes / cebollino fresco

CONTIENE GLUTEN

LACTEOS

Elaboración

1. Cortar el atún y marinarlo en una mezcla de salsa de soja y zumo de naranja.
2. Rebozar los trozos en fideos de arroz rotos.
3. Freírlos en un buen chorro de aceite de oliva bien caliente (el fideo de arroz se inflará inmediatamente)
4. Secar sobre papel de cocina absorbente.
5. Untar la tosta con queso crema.
6. Añadir una capa de confitura de pimientos rojos.
7. Colocar encima el trozo de atún.
8. Decorar con cebollino y brotes.

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

Red de Escuelas de Cocina Infantil