RecetaKA

DELICIAS DE PESCADO BLANCO CON SALSA AGRIDULCE



Ingredientes para 4 personas: 4 filetes de merluza en dados / sal / pimienta negra / 200 g de judías verdes / 200 g de piña / 2 zanahorias / 1 cebolla / 1 pimiento rojo / 1 diente de ajo / aceite de oliva / sal / pimienta / agua

Para el rebozado: 3 huevos / 50 ml de cerveza /50 ml de harina de trigo / harina de trigo para enharinar

Para la salsa agridulce: 100 g salsa de tomate natural / 50 ml de vinagre de arroz / 30 ml vino de Jerez / 5 cdas de azúcar / 2 cdas de harina de maíz

Elaboración:

1. Mezclar en un bol la harina, una cucharadita de sal, media cucharadita de pimienta negra y la cerveza Dejar reposar aproximadamente 10 minutos la mezcla.
2. Batir los huevos y añadir a la mezcla con movimientos envolventes
3. Salpimentar los dados de pescado, rebozarlos en la mezcla y freír hasta que están dorados. Retirar del aceite y mantener caliente hasta servir.
4. Saltear las zanahorias y las judías verdes unos minutos. Agregar la cebolla y los pimientos y cocinar unos minutos más. Por último, incorporar la piña y cocinar un minuto más.
5. Para hacer la salsa agridulce : Verter en una sartén la salsa de tomate, el vinagre de arroz, el azúcar y el vino de Jerez. Remover. Cuando empiece a hervir, agregar la harina diluida en un poco de agua y cocinar unos minutos más hasta que ligue la salsa.
6. Para emplatar: Hacer una cama de vegetales y piña en un plato. Colocar encima el pescado y salsear con la salsa agridulce.

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