RecetaKA

GUISO NAVIDEÑO



Ingredientes para 6 raciones: 600g bacalao desalado en tacos y con piel / 300g langostinos crudos / 300g mejillones *(ya cocidos y envasados al vacío)* / 300g de almejas / 8 patatas grandes / 1 pimiento verde italiano / 1 pimiento rojo / 3 zanahorias grandes / 200g tomate triturado / 2 cebolletas / 1l caldo de pescado o fumet natural/ 3 dientes de ajo / 18 aceitunas negras / 1 limón (ralladura) / 100ml vino blanco / aceite de oliva virgen extra / sal / pimienta negra / perejil fresco / 1 cucharadita pimentón dulce

***NOTA**: Al ser una elaboración compleja hay que coordinar bien los tiempos. La pasta de langostino puede estar preparada y los niños prepararán para la clase siguiente. Ídem patatas.*

PESCADO MOLUSCOS CRUSTÁCEOS

Elaboración

1. **Preparando las verduras:** Cortar los pimientos y las cebolletas en juliana. Despuntar, pelar y cortar en rodajas finas las zanahorias. Cortar el ajo en láminas finas. Pelar y cortar las patatas en crack y reservar en agua fría. Picar finamente el perejil
2. **Preparando los langostinos:** Quitarles la cabeza y la carcaza. Reservar cuerpo y peladuras en 2 boles distintos.
3. **Preparando los mejillones:** Si son crudos: cocerlos al vapor. Reservar el agua de cocción.
4. **Preparando la pasta de langostinos:** En un cazo echar un poco de aceite de oliva y las peladuras de los langostinos. Cocer a fuego medio moviendo continuamente y aplastando con cuidado con la espátula las peladuras para que suelten su jugo. Una vez cocidas triturar perfectamente y colar. Reservar.
5. **Preparando el bacalao:** Salpimentar los lomos del bacalao. Saltearlos ligeramente con aceite de oliva en una cazuela honda y de fondo grueso. Reservar.
6. En la misma olla rehogar la cebolleta y el ajo.
7. Agregar los pimientos y las zanahorias.
8. Agregar el tomate y la pasta de langostinos y el pimentón.
9. Añadir el vino blanco y dejar que se evapore el alcohol.
10. Incorporar las patatas cortadas en trozos irregulares (cortadas en crack)
11. Rehogar ligeramente e incorporar el caldo de pescado hasta cubrir las patatas. Añadir las olivas y la ralladura de limón. Remover. Rectificar el salpimentado.
12. Bajar el fuego y, con la olla tapada, dejar cocer las patatas durante 25' o hasta que estén tiernas.
13. Reintegramos el bacalao, añadimos los mejillones, las almejas y el perejil picado.
14. Dejar cocer, con olla destapada, a fuego medio-alto durante 2' a 5'.

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