RecetaKA

PAPILLOTE DE MERLUZA CON PATATAS AROMATIZADAS



Ingredientes para 4 personas: 4 trozos de merluza / 4 zanahorias / 1 calabacín / 1 cebolleta / Sal / pimienta negra / Aceite de oliva / Papel aluminio

Para las patatas aromatizadas: 4 patatas grandes / 1 cucharadita de ajo en polvo / 1 cucharadita de hierbas provenzales / 1 cucharadita de cebolla en polvo /1 cucharadita pimentón dulce de La Vera / 4 cucharadas aceite de oliva virgen extra / Sal

PESCADO

Elaboración:

1. Pelar la cebolleta, el calabacín y las zanahorias y picar finamente
2. Saltear las verduras a fuego fuerte en una sartén con un chorrito de aceite de oliva y un poco de sal. No hay que cocinarlas en exceso ya que luego se terminan en el horno. Limpiar la merluza, eliminando las espinas. Salpimentarla
3. Pintar con aceite de oliva un trozo de papel aluminio. Poner sobre el papel de aluminio la merluza y encima de la misma colocar las verduras
4. Formar un paquete con el papel de aluminio y cerrarlo bien. Meter el paquete en el horno (precalentado a 195ºC unos 10 o 15 minutos)

Para elaborar las patatas aromatizadas:

1. Lavarlas y colocar las patatas en una cazuela cubriéndolas con agua fría.
2. Cortar las patatas en cuadritos y dejarlas en un bol (o sobre la bandeja de horno). Precalentar el horno a 195º
3. Añadir todas las especias a las patatas y añadir después el aceite de oliva.
4. Hornear a 195º durante 20 minutos
5. Servir en la base las patatas y colocar encima la merluza con sus verduras

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