

FITXA CONCURS RECEPTA SALUDABLE



NOM ALUMNA/E: L. A. C.

CURS I GRUP: 3r ESO

TÍTOL RECEPTA: caballa con puré gratinado

TEMPS ELABORACIÓ: 1:00h a 1:30 más o menos

**INGREDIENTS I QUANTITATS:**

2 filetes de caballa  
 media taza de aceite virgen  
 media taza de vino blanco  
 1 hoja de laurel  
 4 cucharadas de perejil picado  
 2 dientes de ajo  
 sal ( a gusto)  
 Pimienta (a gusto)  
 2 papas medianas ( 300g) o una grande (500/600g)  
 un cuarto de taza de mantequilla  
 1 taza de queso manchego rallado  
 media taza de queso parmesano rallado

**PREPARACIÓ:** Lo primero que vas a hacer es, batir el aceite con el vino, 2 cucharadas de perejil picado, los 2 dientes de ajo y al final ponemos el laurel, lo batimos aproximadamente un minuto, ponemos los 2 filetes de caballa en un plato hondo, ponemos  $\frac{3}{4}$  de la mezcla y damos unas 2 vueltas en el pescado para asegurarnos que todas sus partes lo cogieron, lo dejamos descansar en la nevera durante mas o menos 1 hora.

En ese medio tiempo empezamos a preparar el puré, lo primero es cocer las patatas en agua hirviendo con sal hasta que estén suaves, mientras están calientes, les quitas la cascara y las aplastas, poniendo la leche, la mantequilla, sal, pimienta y el queso manchego, lo pones en un refractario y agregas el queso parmesano y las 2 cucharas de perejil que nos quedaron, luego hornealo a 180º C durante 15 mín.

Cuando pongas el puré en el Horno quitas la caballa de la nevera y en una sartén mediana la pones y prendes el fuego en fuego mediano, para que no tarde tanto y tampoco se queme por fuera, vas a freírla mas o menos 3 minutos de cada lado y cuando ya estén casi listas, le vas a poner ese  $\frac{1}{4}$  de la mezcla por encima, pones en el fuego más bajito que tengas y cierras el sartén y lo dejas cocinar durante 5 mín, asegurándose de que no se queme, cuando se acabe de cocer, lo dejas descansar en su propio calor hasta que se acabe de hacer el pure y listo, cuando acabe el puré, lo emplatas y pones las lonchas de caballa en el plato.

**FOTOGRAFIA DEL PLAT:**



COST ECONÒMIC APROXIMAT: 20€

DIFICULTAT: mediana