Segundos platos

MERLUZA EN TORTILLA Y PAN CON TOMATE

Nando Jubany

9,15
Puntuación niños

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 1 merluza de unos 800 g*
- 6 huevos
- 2 tomates rallados sin pepitas
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- 2 rebanadas de pan de molde

*También se puede utilizar dorada o lubina.

PREPARACIÓN

1. Batir los huevos y añadirles sal.
2. Aparte, cocer la merluza a la plancha y reservar la carne, desechando la piel y las espinas.
3. Cortar el pan a dados sacándole la corteza.
4. En una sartén bien caliente, poner una gotita de aceite y echar un poco de huevo hasta obtener una capa fina.
5. En el centro, poner unos dados de pan, una cucharadita de tomate rallado aliñado previamente y la merluza desmigada.
6. Enrollar la tortilla dándole forma de media luna.

TOQUE FINAL

Servir con unas tostadas muy finas y crujientes. Es un plato muy sencillo que estará delicioso junto a una ensalada variada, una sopa o una crema.

COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 338

Esta receta contiene equivalentes de niacina, una vitamina hidrosoluble esencial para liberar la energía de los alimentos que consumimos. Y además, posee minerales tan esenciales como: fósforo, potasio, hierro, yodo, selenio y vitaminas B_1, B_2, B_{12} y D.

BOCADITOS DE RAPE Y BERENJENA

Koldo Royo

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 8 rodajas de rape* (fresco o congelado) sin espina, de unos 40 g cada una
- 1 cebolla picada en daditos

* También se puede utilizar merluza en rodajas.

- 1 berenjena picada en daditos
- Aceite de oliva
- Salsa de tomate
- Albahaca

Para el rebozado:

- Harina
- Pan rallado
- 1 huevo

PREPARACIÓN

8,85
Puntuación niños

1. En una sartén, rehogar la cebolla hasta que esté transparente. Añadir la berenjena y darle vueltas a fuego suave hasta que toda la mezcla esté tierna. Sazonar.
2. Extender una lámina de plástico de cocina. Colocar sobre el plástico todas las rodajas de rape.
3. Cubrirlas con otra lámina de plástico y aplastarlas un poco. Sacar las rodajas del plástico.
4. Coger 4 rodajas y cubrirlas (dejando los bordes libres, para que no rebosen) con el relleno de berenjena y cebolla. Cubrir cada rodaja con la rodaja restante.
5. Pasarlas por harina, huevo y pan rallado.
6. Freírlas en abundante aceite.

TOQUE FINAL

Acompañarlas con salsa de tomate y albahaca fresca lo hará más sabroso.

COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 237

El aporte energético de este plato cubre cerca del 12% de las Ingestas Recomendadas de energía para los niños de 6 a 9 años. Es una abundante fuente de micronutrientes como fósforo, selenio, niacina y vitamina B_{12}.

El moderado contenido de energía de este plato es debido a que el rape es un pescado blanco con un bajo contenido en grasa. Por el contrario, su aporte proteico es importante y resulta una buena fuente de vitaminas del grupo B.

Este plato puede servirse acompañado de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, como patatas, arroz, pasta o legumbres, así se conseguirá una receta equilibrada que servida con una fruta puede constituir una menú completo.

8,55
Puntuación niños

ATÚN SERVIDO COMO UNA HAMBURGUESA CON QUESO, CEBOLLA Y PIPAS

Nando Jubany

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 320 g de lomo de atún
- 2 chalotas
- Sal
- Pimienta
- 2 cebollas
- 4 panecillos de hamburguesa tipo Viena
- 4 lonchas de queso
- 1 huevo duro picado
- 4 cucharadas de salsa de soja
- Pipas tostadas sin piel
- Ketchup
- Mayonesa
- Aceite

PREPARACIÓN

1. Picar el atún con el cuchillo y aliñarlo con la chalota picada, el huevo duro picado, unas gotas de salsa de soja, sal y pimienta.
2. Mezclar bien y formar cuatro hamburguesas.
3. Cortar la cebolla en juliana, muy fina, y pocharla lentamente.
4. Dorar las hamburguesas a la plancha y colocarlas sobre los panes.
5. Cubrirlas con la cebolla, la loncha de queso y espolvorear con bastantes pipas tostadas.
6. Poner la tapa del pan.
7. Preparar la salsa mezclando: el ketchup, la mayonesa y el aceite de freir el pescado. Rectificar la sal.

TOQUE FINAL

Para conseguir una presentación divertida y alegre, se puede decorar el plato con pipas y una gotitas de la salsa.

COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 554

Este plato contiene el 100% de las Ingestas Recomendadas de proteínas para los niños de 6 a 9 años.

Es rico en Omega-3 y cubre la totalidad de las ingestas diarias necesarias de selenio, niacina, vitamina B_{12}, D y E.

HAMBURGUESITA DE GAMBA A LA MEUNIÈRE

Ángel León

"Me ha gustado todo porque estaba delicioso."

Comentario de un alumno de 5º **Madrid**

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 2 vasos de caldo de gambas
- 600 g de gambas
- 1 cebolla
- 1 alcaparra
- 3 cucharadas de soja
- 1 manojo de hierbabuena
- Unas ramitas de romero
- 2 cucharadas de nata
- 60 g de mantequilla sin sal
- 1 limón
- Aceite de oliva
- 60 g de pan rallado

PREPARACIÓN

8,45
Puntuación niños

1. Hervir un litro de agua e introducir las gambas. Cuando el agua vuelva a hervir retirar del fuego y reservar el caldo. Pelar la piel de la gamba y picar toda su carne con el cuchillo hasta conseguir una pasta homogénea.

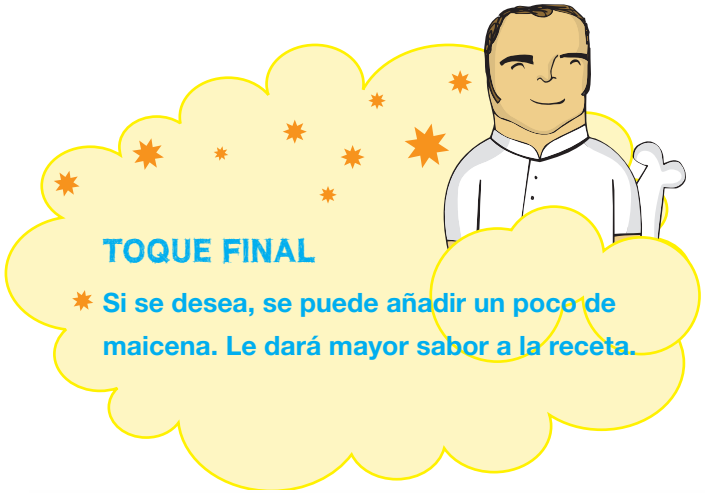
2. Añadir a la pasta de gambas una cebolla rallada, alcaparras, un chorreón de aceite de oliva y el jugo de un limón. Mezclar todo y dejar reposar en la nevera durante 24 horas.

3. Dar forma de hamburguesas a nuestro macerado de gambas con 60 g de pan rallado y reservar en la nevera.

4. Para hacer la salsa *meunière*, hervir el caldo que ha quedado de cocer las gambas y reducirlo hasta que quede una cuarta parte.

5. Agregar la nata y volver a reducir hasta que se homogenice la preparación.

6. Freír en aceite las hamburguesitas.



TOQUE FINAL

Si se desea, se puede añadir un poco de maicena. Le dará mayor sabor a la receta.

COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 321

Una ración de este plato aporta, aproximadamente, el 16% de las necesidades energéticas de los niños de 6 a 9 años.

Es una receta rica en minerales como el yodo, que ayuda a la regulación del crecimiento y al desarrollo, y el selenio, que previene la formación de radicales libres y tiene un efecto antioxidante.

El yodo y el selenio son dos minerales característicos de las gambas, además este crustáceo posee un alto valor nutritivo y bajo contenido graso.

FILETITOS EMPANADOS DE BOQUERONES RELLENOS CON PISCINITA DE SALMOREJO

Ángel León

"Con lo poco que me gusta el boquerón, me ha gustado mucho."

Comentario de un alumno de 6º **Sevilla**

INGREDIENTES

(para 4 personas)

Para el filete empanado relleno:

- 1 kg boquerones
- 300 g de jamón
- Harina
- Pan rallado
- 1 huevo
- Aceite de oliva

Para la crema de salmorejo:

- 3 tomates
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de aceite de oliva
- 200 g de pan
- 1/2 vaso de agua
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

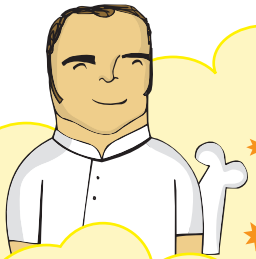
8
Puntuación niños

Para el filete empanado relleno:

1. Pedir al pescadero que limpie los boquerones y que les quite las cabezas y separe los lomos.
2. Por cada filete empanado utilizar dos boquerones.
3. Colocar los lomos en forma de sándwich e introducir el jamón en el interior. Es importante que el jamón tenga también un poco de tocino.
4. Freír en un perol con aceite de oliva.

Para la crema de salmorejo:

1. Poner todos los ingredientes en una bandeja e introducir en el horno 25 minutos a 150ºC.
2. Una vez asado, retirar todas las pieles de las verduras y pasar todo por la batidora, consiguiendo un color y un sabor atractivo.



TOQUE FINAL

Se puede servir la crema en un bol y darle color al plato con un poco de perejil fresco por encima de los boquerones.

COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 756

Este plato posee un elevado contenido energético y cubre más del 150% de las Ingestas Recomendadas de proteínas para los niños de 6 a 9 años.

Debido a la gran cantidad de alimentos incluido en su preparación es una receta rica en numerosos micronutrientes. Concretamente en minerales como hierro, magnesio, zinc, potasio, fósforo o selenio; y vitaminas como B_1, B_2, equivalentes de niacina, C, A, D y E.

Es de gran importancia el aporte de vitamina D, ya que cada ración contiene 14,1 µg de esta vitamina, lo que supone más del 250% de las Ingestas Recomendadas para los niños.

CHIPIRONES CON SALSA DE TINTA Y FLANES DE ARROZ

Nando Jubany

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 8 chipirones
- 2 cucharadas de caldo de pescado
- 100 g de panceta
- 1 huevo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla mediana
- 150 g de arroz hervido
- Pimentón ahumado
- Sal
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

7,45
Puntuación niños

1. Limpiar los chipirones y reservar, por un lado la tinta y por otro las patitas y las aletas.
2. Picar la panceta y mezclar con las patitas y las aletas de chipirón.
3. Rectificar la sal y rellenar los chipirones, procurando que las vainas del calamar estén al revés, así al cocerlas se cerrarán.
4. Aparte, cocer la cebolla cortada en juliana, y el pimiento verde.
5. Cuando esté bien cocido, añadir las bolsas de tinta de los chipirones y rehogar bien.
6. Añadir un cucharón de caldo. Triturar y colar, hasta obtener una salsa espesa.
7. Dorar el chipirón entero en una sartén con aceite caliente.
8. Cortarlo en rodajas y disponer en el plato pintado previamente con la salsa de tinta.

TOQUE FINAL

Intercalar con unos moldecitos de arroz hervido. Espolvorear con pimentón y añadir un poco más de salsa de tinta.

COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 402

Este plato cubre el 20% de las Ingestas Recomendadas diarias para los niños de 6 a 9 años. Es una receta rica en fósforo, selenio y niacina.

Gracias a que incluye arroz, se equilibra el perfil energético y puede emplearse como plato único.

HAMBURGUESA DE SALMÓN

Koldo Royo

7,40
Puntuación niños

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 400 g de salmón (lomos)*
- 50 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Sal
- Pimienta negra
- Un huevo cocido y picado
- Puré de patatas
- Pan rallado
- Harina
- 2 huevos

Para la salsa de alcaparras:

- Mayonesa
- Alcaparras picadas
- Perejil
- Salsa de tomate

*También se puede utilizar caballa o jurel.

PREPARACIÓN

Para la salsa de alcaparras:

1. Mezclar todos los ingredientes.

Para las hamburguesas:

1. Cocer el salmón durante unos momentos. No tiene que estar totalmente cocido, sólo lo suficiente para poder desmigarlo un poco.

2. En una cazuela, rehogar el ajo y la cebolla con un poco de aceite.

3. Volcarlo en un bol y mezclarlo con el huevo picado, el salmón desmigado, el perejil, el puré de patatas y la sal.

4. Formar unas bolas con las manos. Aplastarlas un poco.

5. Pasar las hamburguesas por huevo batido, harina y pan rallado.

6. Freírlas y servirlas acompañadas con una mayonesa de alcaparras.

TOQUE FINAL

Las hamburguesas se pueden servir acompañadas también de salsa de tomate.

COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 405

Este plato cubre un 20% de las Ingestas Recomendadas de energía diarias para los niños de 6 a 9 años.

Este plato es una fuente de proteínas de calidad, minerales como el fósforo y el selenio; y vitaminas del complejo B, muy especialmente de B_{12}, esenciales para el crecimiento y división de las células del organismo, además ayudan a la formación de células sanguíneas y previenen la anemia perniciosa y la degeneración de las neuronas.

BOLITAS INFLADAS DE BACALADILLA

Ángel León

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 300 g de bacaladilla o lirio desmigado
- 1 vaso de leche
- 125 g de guisantes
- 85 g de mantequilla
- 150 g de harina
- 2 huevos
- 100 g de pan rallado
- 5 rebanadas de pan de molde
- Sal
- Aceite de oliva

PREPARACIÓN

7,15
Puntuación niños

1. Cocer la bacaladilla, colar y reservar.
2. Poner a hervir la leche junto con el agua de la bacaladilla, la mantequilla y desmigar el pan de molde.
3. Cuando hierva, apagar el fuego, añadir la harina y remover bien.
4. Dejar que enfríe un poco y añadir los huevos, uno a uno.
5. Cuando quede una masa uniforme, añadir la bacaladilla, los guisantes y dejar reposar en la nevera.
6. Con la ayuda de dos cucharas, hacer bolas, rebozar en pan rallado y freírlas en aceite de oliva a fuego suave.

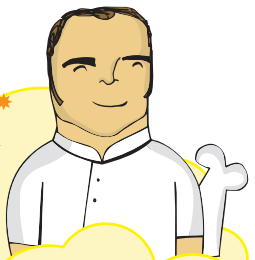
COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 530

Este plato cubre el 27% de las Ingestas Recomendadas de energía para los niños de 6 a 9 años. El contenido de proteínas supone el 56% de las Ingestas Recomendadas para la población infantil.

Es una receta rica en minerales como el yodo y el selenio; y vitaminas como la B_{12} y la A. Los guisantes, además de sabrosos, aportan ácido fólico a este plato.
Se puede acompañar este plato con una ensalada que le dará color y aumentará su vistosidad y atractivo.

TOQUE FINAL



Para la decoración, basta con añadir un poco de ketchup y un guisante encima de cada bolita.

7,15
Puntuación niños

LUBINA MARINADA AL LIMÓN SOBRE TARTALETA DE GUACAMOLE

Koldo Royo

"Me ha encantado el olor y el sabor ¡Estaba riquísimo de verdad!"

Comentario de un alumno de 5º Madrid

INGREDIENTES

(para 10 tapas)

- 450 g de lubina (previamente congelada)*
- 1 aguacate
- 2 tomates
- 30 g de hojas de cilantro
- 10 tartaletas
- 25 g de perifollo
- Aceite virgen de oliva

Para el marinado:

- 80 g de azúcar
- 80 g de sal
- Zumo de medio limón

*También se puede utilizar dorada o merluza.

PREPARACIÓN

1. Marinar la lubina, previamente congelada. Para ello, sacar los lomos de lubina sin espinas, rociar con el zumo de limón y cubrir con la mezcla de azúcar y sal a partes iguales.

2. Lavar, secar y cortar en pequeños tacos (10 tacos de 1,5 cm x 1,5 cm). Reservar.

3. Cortar el aguacate, el tomate y el cilantro en dados pequeños, para preparar el guacamole.

4. Mezclar, salpimentar y terminar de condimentar con el zumo de limón y aceite de oliva.

5. Si fuese necesario, hornear las tartaletas a 180ºC, durante unos minutos, para que recuperen el crujiente. Dejar enfriar.

6. Rellenarlas con el guacamole, hasta la mitad.

TOQUE FINAL

Colocar el dado de lubina sobre el guacamole y decorarlo con el perifollo.

COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 232

Es un plato ideal para servirlo al inicio de la comida. Su aporte energético es moderado y aunque la lubina es un pescado blanco, esta receta contiene un elevado porcentaje de lípidos o grasas de buena calidad, por la combinación de los ácidos grasos del pescado, del aceite de oliva y del aguacate que incluye la receta. Es un plato rico en selenio y vitaminas E y C. Por ello, esta es una receta con un destacable contenido en antioxidantes.

7,60
Puntuación niños

CREPES RELLENOS DE JUREL CON CREMA DE TOMATE

Koldo Royo

"Nunca había comido el pescado en crepes. ¡Estaba muy bueno!"

Comentario de un alumno de 5º **Madrid**

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 1 jurel de 350 g (aprox.)
- 8 crepes (que podemos comprar hechos)
- 150 g de cebolla cortada
- 200 g de champiñones cortados
- Aceite de oliva
- 1/2 vaso de salsa de tomate
- 1/2 vaso de nata

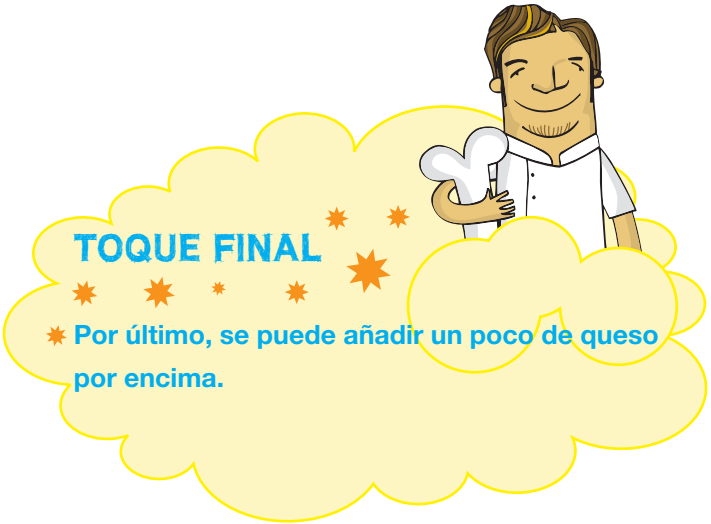
PREPARACIÓN

1. Separar los lomos del jurel, quitarles las espinas y la piel. A continuación, picar la carne de los lomos.

2. En una sartén, sofreír la cebolla y añadir la carne picada del jurel. En otra sartén, poner un poco de sal y saltear los champiñones, cuando hayan perdido el agua, añadir el sofrito de jurel con cebolla de la otra sartén.

3. Estirar las crepes y, en el centro, colocar parte del relleno. Cerrar la crepe en forma de tubo.

4. En una cazuela baja, poner la nata y la salsa de tomate. Cuando empiece a hervir, apagar el fuego y añadirle sal. A continuación, introducir las crepes y bañarlas con la salsa, dejar a fuego lento hasta que la salsa tenga cuerpo.



TOQUE FINAL

Por último, se puede añadir un poco de queso por encima.

COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 408

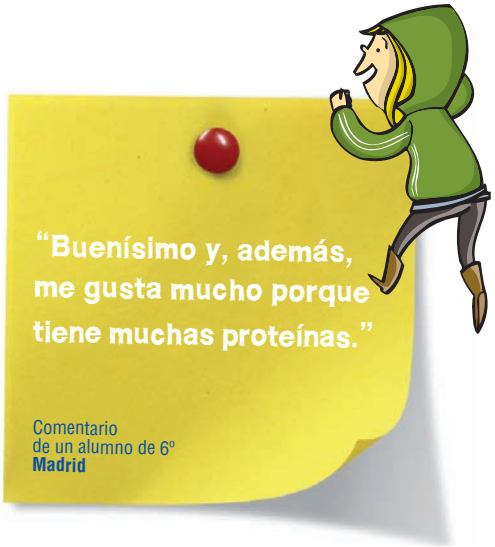
Este plato contiene muchas proteínas, una sola ración supone el 47% de la Ingestas Recomendadas para los niños de 6 a 9 años.

Además es una receta rica en minerales como el selenio y vitaminas como la niacina, vitamina B_{12} y vitamina D. Para conseguir un menú equilibrado, se puede acompañar la crepe con ensalada.

MERLUZA EN PAPILLOT SOBRE PATATAS AL AROMA DE AJO

6,80
Puntuación niños

Koldo Royo



INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 100 g de lomo de merluza congelada*
- Aceite de oliva
- Ajos enteros sin pelar
- Sal
- 2 patatas peladas y cortadas en láminas muy finas
- 1 cebolla pequeña cortada en láminas muy finas

*También se puede utilizar dorada o lubina.

PREPARACIÓN

1. Calentar aceite en una sartén. Añadir los ajos y dejarlos confitar a fuego muy suave hasta que estén muy tiernos.
2. Dejar enfriar y colar.
3. En una fuente para horno, alternar capas de patata y cebolla. Cubrirlas con aceite.
4. Salpimentar y hornear a temperatura media hasta que estén muy tiernas.
5. Hacer una bolsita con papel de plata y distribuir en ella una capa de patatas y cebollas.
6. Encima, colocar el lomo de merluza y rociarlo con el aceite perfumado con ajo. Cerrar la bolsa y hornear durante 8-10 minutos a unos 180ºC.

COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 229

Esta receta contiene el 11% de las Ingestas Recomendadas diarias de energía para los niños de 6 a 9 años.

Las proteínas que aporta este plato provienen, esencialmente, de la merluza, son de buena calidad y cubren cerca de 10% de las recomendaciones diarias para la población infantil. Además, esta receta es rica en selenio y vitaminas A y E.

TOQUE FINAL

Presentar dentro de la bolsita hinchada, así conservará mejor su sabor.

RAPE ALANGOSTADO CON ENSALADA DE FRUTAS Y VERDURAS

Nando Jubany

"Me ha encantado porque olía muy bien."

Comentario de un alumno de 6º **Valencia**

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 1 lomo de rape de unos 600 g*
- Pimentón ahumado
- Sal
- Pimienta blanca
- Variado de ensaladas
- 8 gajos de naranja
- 4 fresones
- 1 granada
- 1 melocotón
- Frutos secos
- Vinagre
- Aceite de oliva suave

*También se puede utilizar merluza o besugo.

PREPARACIÓN

1. Salpimentar el lomo de rape y rebozarlo con pimentón.

2. Con la ayuda del plástico de cocina, enrollarlo hasta que quede bien apretado y cocerlo en agua hirviendo durante unos 15 minutos.

3. Sacar del agua y dejarlo enfriar en agua con hielo.

4. Una vez frío, sacar el film y cortar el lomo en rodajas de 1 cm, aproximadamente.

5. Emplatar las rodajas de rape en forma de círculo.

6. Montar sobre el rape una ensalada, procurando combinar la mayor cantidad posible de frutas de diferentes colores y brotes de ensalada.

6,80
Puntuación niños

TOQUE FINAL

Para darle más sabor: aliñar el conjunto con una vinagreta de frutos secos (piñones, pistachos, nueces…) montada con vinagre y aceite de oliva suave.

COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 313

Este plato cubre el 16% de las Ingestas Recomendadas diarias para los niños de 6 a 9 años de energía y cerca del 50% de las de fósforo, niacina y vitamina C, y el 100% de las de vitamina B_{12} y selenio.

Además, la grasa aportada por esta receta, gracias a los frutos secos, el pescado y el aceite de oliva es de muy buena calidad.

LOMOS DE JUREL EN PEPITORIA

Ángel León

6,35
Puntuación niños

INGREDIENTES

(para 4 personas)

- 2 jureles o chicharros
- Aceite de oliva

Para la pepitoria:

- 5 cebollas
- 2 ajos
- 3 pimientos rojos
- 1 ramillete de laurel
- 3 pimientos verdes
- 1 ramillete de perejil

PREPARACIÓN

1. Limpiar bien los lomos de jurel sin que quede ni una espina. Cada filete equivale a dos lomos, en total cuatro lomos por jurel.

2. Hervir el aceite con los ajos.

3. Separar del fuego e introducir los lomos de jurel en el aceite hasta que se enfríe consiguiendo una confitación casera.

Para la pepitoria:

1. Guisar todos los ingredientes en una olla durante 25 minutos hasta obtener una salsa de pepitoria tradicional.

TOQUE FINAL

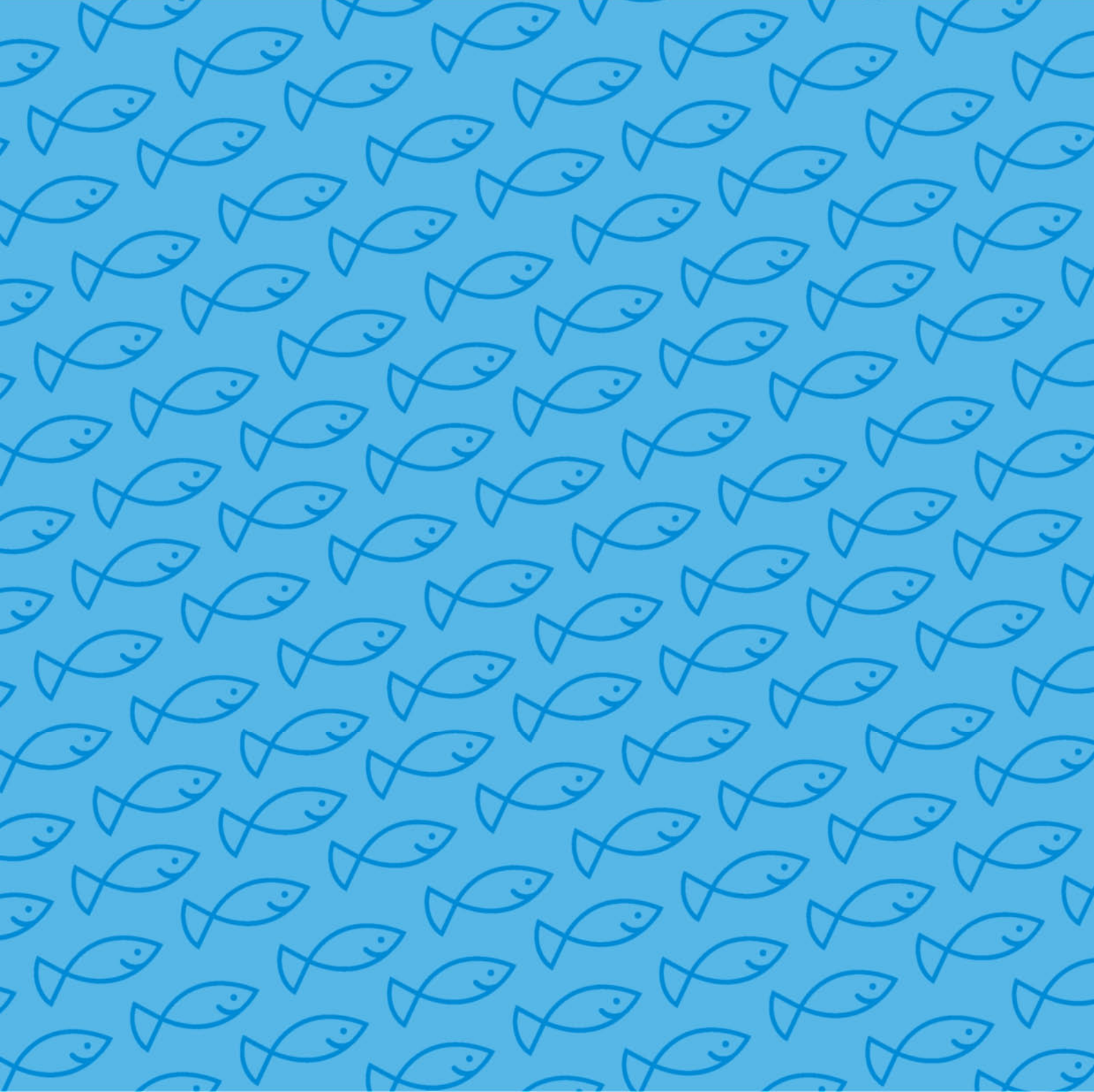
Para conseguir un toque divertido y sano, se puede decorar el plato con verduras de distintos colores.

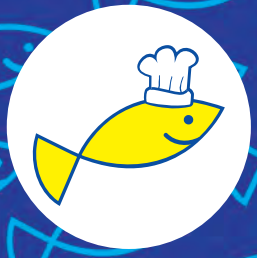
COMENTARIO NUTRICIONAL

Kcal. por ración: 289

Este plato de pescado aporta un 14% de las Ingestas Recomendadas de energía para los niño de 6 a 9 años. Entre sus ingredientes, incluye el jurel, un pescado semigraso y rico en Omega-3. Los pimientos, además, son ricos en vitamina A.

Es una receta que posee una gran diversidad y cantidad de vitaminas y minerales como el selenio y las vitaminas B_{12}, A y D.





FROM

Por nuestro pescado de hoy
y de mañana

www.from.es

UNION EUROPEA
Fondo Europeo
de Pesca (FEP)

GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE MEDIO AMBIENTE
Y MEDIO RURAL Y MARINO