

Hola familias!!! Esta semana toca.... **“CHULAS DE PESCADO BLANCO”**

#### **A destacar:**

Esta semana os proponemos un plato de pescado blanco. Como bien sabéis el pescado es un ingrediente fundamental dentro de una dieta equilibrada. Lo ideal es comer entre 2 y 4 raciones a la semana, por eso os proponemos distintas opciones de cocinado y esta semana lo realizaremos en forma de albóndigas

Las “chulas de pescado blanco” se hacen a base de patata (hidrato de carbono complejo) y merluza (proteína) por lo que prepararemos un plato sano, nutricionalmente equilibrado y riquísimo!!!

Mientras cocinan trabajarán de manera específica (destreza y prevención) las siguientes técnicas:

- Sofreír
- Puré / Crema
- Prevención: Anisakis
- Como saber si un pescado fresco

Ingredientes necesarios para la **Receta semanal**:

#### Ingredientes para 4 personas:

- 400 g de pescado (cocido, frito o guisado)
- 800 g de patatas
- 2 huevos
- 60 g de mantequilla
- 1 dl de leche
- 20 g de harina
- 2 dl. de caldo de pescado
- 1 cebolla
- 1 dl. de vino blanco seco
- Perejil / sal / pimienta / nuez moscada / aceite de oliva
- 200 g de harina para rebozar

## **Enlaces**

ALIMENTOS:

- **Merluza**  
La merluza es un pescado blanco  
**Artículo completo (también en audio):**  
<https://kitchenacademy.es/biblioteca/alimentos/merluza>
- **Patata**  
Son la Originaria de los Andes e introducida en Europa por los conquistadores españoles, la patata es uno de los alimentos más consumido en todo el mundo, sólo superado por el trigo, el arroz y el maíz. Destacan por su contenido en carbohidratos..  
**Artículo completo (también en audio):**  
<https://kitchenacademy.es/biblioteca/alimentos/patata/>

## NUTRICIÓN:

- **Pescado y Proteínas**

El pescado tiene un valor nutritivo excelente, proporciona proteínas de gran calidad y una amplia variedad de vitaminas y minerales, como las vitaminas A y D, fósforo, magnesio, selenio, y yodo en el caso del pescado de mar.

**Artículo completo (también en audio):**

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/nutricion/pescado-y-proteinas>

- **Ácidos Grasos**

Los ácidos grasos son los componentes básicos de la grasa del cuerpo y de los alimentos que comemos. Durante la digestión, el cuerpo descompone las grasas en ácidos grasos, que luego pueden ser absorbidos por el torrente sanguíneo. Los...

**Artículo completo (también en audio):**

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/nutricion/acidos-grasos>

## TÉCNICA DE COCINA:

- **Puré**

Realizar un puré consiste en realizar una pasta a partir de aplastar, machacar y triturar diversos alimentos. El puré por lo general, se emplea para acompañar algún alimento sólido. Además de acompañamiento, el puré también...

**Artículo completo (también en audio):**

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/tecnicas-de-cocina/pures>

- **Sofreír y Rehogar**

Cuando rehogamos un alimento lo sometemos a un proceso de calor con poco aceite y a una temperatura media-alta (sin llegar a los 100°C). Al sofreír ("poco frito"), la temperatura será menor. En ambos casos se realiza removiendo...

**Artículo completo (también en audio):**

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/tecnicas-de-cocina/sofreir-y-rehogar>

## PREVENCIÓN:

- **Anisakis**

El Anisakis es un parásito de pescados y crustáceos de aguas marinas. Sólo supone un riesgo cuando se consume pescado parasitado crudo o casi crudo.

**Artículo completo (también en audio):**

<https://kitchenacademy.es/biblioteca/prevencion/anisakis/>

## VIDEO :

UD VIDEO: Como saber si un pescado es fresco