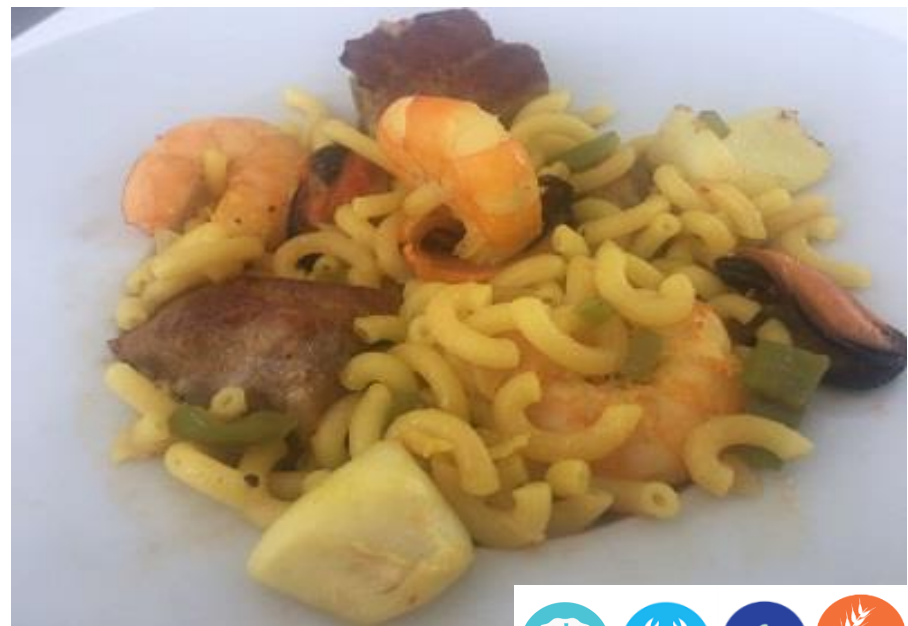


RecetaKA

CAZUELA DE FIDEOS MAR Y MONTAÑA

Ingredientes para 4 personas: 250 g de costilla de cerdo / 150 g de gambas peladas / 8 mejillones / ½ sepia / 2 dientes de ajo / 50 g de tomate natural triturado / 1 pimiento verde / 1 ñora / 1 hoja de laurel / 1 cebolla / 200 g de fideos gruesos nº 4 / 10 cdas de aceite de oliva / 1 litro de fumet de pescado / una pizca de pimienta negra molida / una pizca de nuez moscada / sal



Elaboración

1. Limpiar los mejillones y ponerlos a hervir con un vaso de agua un par de minutos. Sacar la carne de los mejillones y colar el agua que nos ha quedado y reservar.
2. Sofreír los trozos de costilla de cerdo salpimentada en el aceite de oliva. Cuando estén dorados añadir el ajo troceado y esperar a que se dore ligeramente.
3. Picar la cebolla y el pimiento y añadirlo, pocharlo unos minutos. Añadir el tomate triturado, si fuera necesario añadir un poco de agua para que no se pegue.
4. Llevar todo el sofrito a una cazuela alta y añadir el fumet caliente junto con el agua colada de los mejillones, llevar todo a ebullición. Echar la ñora, la hoja de laurel, los mejillones limpios, la sepia troceada y las gambas. Por último la pizca de ralladura de nuez moscada y los fideos.
5. Cocinar los minutos que indique el fabricante de pasta, entre 10 y 15 minutos. Sacar la ñora al final de la cocción y raspar la carne de su interior con una cucharita, añadirla a la cazuela. Servir.

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