

RecetaKA

MILANESAS A LA NAPOLITANA

Ingredientes para 6 personas: 6 filetes de pollo finos y anchos / 3 huevos / 100 g de pan rallado aproximadamente / 6 lonchas de jamón / 150 gr de queso mozzarella / 6 lonchas de queso de fundir o cheddar / 150gr. de salsa de tomate / sal / pimienta negra / orégano / aceite para freír. **Salsa de tomate casera:** 750 g de tomate natural triturado / 1 cebolla / 2 zanahorias / 3 dientes de ajo / Aceite de oliva virgen / Sal / Pimienta negra al gusto /Albahaca /Orégano



Elaboración

1. Condimentar los filetes con sal y pimienta negra recién molida.
2. Pasar la carne por pan rallado, por huevo batido y después nuevamente por pan rallado. Presionar un poco con los dedos para afirmar.
3. Calentar el aceite (1 dedo más o menos de aceite) en una sartén, cuando esté caliente pero sin humear freír las milanesas por ambos lados
4. Una vez fritas ponerlas sobre papel absorbente y después colocarlas en una fuente apta para hornear
5. Cubrirlas con salsa de tomate, después con el jamón, la mozzarella y el queso cheddar (opcional) y espolvorear con orégano.
6. Gratinar a horno precalentado a 200º durante 5 minutos. Servir inmediatamente

Elaboración de la salsa

1. Pelar y cortar la cebolla en juliana. Picar fino el ajo y la zanahoria
2. Poner a calentar una sartén con dos cucharadas de aceite a fuego medio. Añadir la zanahoria y pochar ligeramente. Una vez tome color añadir la cebolla y el ajo. Cuando comiencen a dorarse, añadir el tomate y rectificar de sal. Cocinar a fuego lento medio durante unos 30 minutos aproximadamente o hasta que el agua de la salsa se haya evaporado y el tomate esté bien cocinado. Unos minutos antes de terminar la cocción añadir el orégano , la albahaca, pimienta negra y rectificar de sal

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