

RecetaKA

NIDOS DE ESPINACA Y HUEVO POCHE

Ingredientes para 4 personas: 400 g de nidos / 250 gr de bacon en tacos / 150 g de queso rallado / 1 cebolla / aceite / 300 ml de nata para cocinar / 4 huevos / sal / pimienta negra / film transparente / hilo de cocinar



Elaboración de los nidos

1. Hervir agua en una olla con un poco de aceite y sal. Cuando comience a hervir, añadir los nidos de espinaca y mover suavemente.
2. Cocer unos 10- 12 minutos hasta conseguir textura de “al dente”. Colar y reservar
3. Cortar el bacon en tacos y picar la cebolla.
4. En una sartén grande con un poco de aceite a fuego medio, sofreír ligeramente el bacon, añadir la cebolla, y cocinar hasta dorar
5. Añadir el bacon y la cebolla a los nidos, y mezclar suavemente. Se puede comer así o añadir nata de cocinar dejar que se cocine unos 4 minutos

Elaboración del huevo poché

1. Engrasar con aceite un trozo de film transparente de un tamaño superior al del vaso que vamos a utilizar. Colocar el papel film sobre el vaso. Cascar y verter el huevo sobre el film. Aderezar al gusto y unir las puntas del film formando un saquito. Atarlo con hilo de cocina. Poner una olla con agua. Cuando empiece a hervir introducir los saquitos durante cuatro minutos. Retirar los huevos del cazo y pasarlos a un recipiente con agua fría para cortar la cocción. Aderezar con aceite de oliva y pimentón dulce

Emplatar : colocar en el plato los nidos haciendo un agujero en medio y colocar en él el huevo poché

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

