

# RecetaKA

## FUSILLI A LA MARINERA

### Ingredientes para 4 personas:

1 paquete pasta de espirales / 150 g de anillas de calamar / 2 filetes merluza en trozos / 1 pastilla de caldo concentrado de pollo / laurel / sal / pimienta / orégano / 1 kg de tomate entero natural triturado / 1 cebolla / 2 dientes de ajo / 3 cucharadas de aceite de oliva / 1/4 cucharadita de sal / 1/4 cucharadita de azúcar



PESCADO



HUEVOS



CONTIENE  
GLUTEN



MOLUSCOS

### Elaboración:

1. Cocer la pasta al dente, con una hoja de laurel y un cubito de concentrado de pollo
2. Marcar los calamares y la merluza en la plancha con un chorro de aceite de oliva. Dorar bien
3. Realizar la salsa de tomate:
  - Pelar la cebolla y cortarla en brunoise
  - Pelar los dientes de ajo y picarlo fino.
  - Poner una cazuela a fuego medio, agregar el aceite, añadir la cebolla y los ajos. Mezclar con una cuchara de palo y rehogar unos 5 minutos. Añadir el tomate la sal y el azúcar, mezclar bien y cocinar durante 20 minutos a fuego suave. Pasarlo por pasapurés y batidora
4. Emplatar la pasta poner encima el tomate los calamares y la merluza y un poquito de orégano

*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*