

CROISSANT DE CALAMARES

Ingredientes

- 1 lata de calamares o chipirones en su tinta
- 4 mini-croissants
- Mostaza
- Brotes de rábano



PREPARACIÓN:

Abrir los *croissants* por la mitad, colocar una base de mostaza, colocar encima un calamar o chipirón y coronar con los brotes de rábano.

QUICHE DE ATÚN CLARO

Ingredientes

- 1 lata de atún claro en aceite de oliva
- 4 tartaletas medianas de masa quebrada
- 2 cucharadas de queso crema
- 1 cucharada de fritada de verduras y tomate
- Tomates cherry
- Albahaca fresca en hojas



PREPARACIÓN:

Primero escurrir el atún y guardar el aceite para otra preparación. En un bol mezclar el atún, el queso crema y la fritada de verduras y tomate. Debe quedar una mezcla homogénea, con los tropezones de verduras y atún. Rellenar las tartaletas con la mezcla y adornar con las hojas de albahaca y los cherrys cortados en cuartos.

ENSALADA DE CABALLA

Ingredientes

- 1 lata de filetes de caballa en aceite de oliva
- 40 g de canónigos
- 2 manzanas pequeñas
- Vinagre de manzana
- Vinagre de Módena



PREPARACIÓN:

Cortar las manzanas en dados y mojarlas con el vinagre de manzana. Hacer una emulsión batiendo el aceite de oliva y el vinagre de Módena. Colocar en una ensaladera una base de canónigos, añadir la manzana, mezclar y por encima colocar los filetes de caballa en aceite de oliva. Aliñar el conjunto con la emulsión.

Las conservas de pescado y marisco son una opción práctica, nutritiva y deliciosa, ideal para estudiantes y perfectas para llevar el sabor del mar a la mesa a través de una gran variedad de presentaciones que se adaptan a cualquier gusto.



Más recetas en:
www.catalalata.com

La Matriculata

Cocina de Matrícula con conservas de pescado y marisco



BOCADILLO DE MEJILLONES Y RÚCULA

Ingredientes

- 1 lata de mejillones en escabeche
- 2 panes de perrito
- 20 g de rúcula
- Mayonesa



PREPARACIÓN:

Mezclar en un biberón (nos sirve un bote de cristal con tapa) el escabeche de la lata con mayonesa, a partes iguales, y batir enérgicamente.

Abrir los panes por la mitad, rellenar con rúcula y mejillones y aliñar el conjunto con la emulsión de escabeche.

TOSTA DE SARDINILLA Y AGUACATE

Ingredientes

- 1 lata de sardinillas en aceite de oliva
- 2 rebanadas de pan de pueblo
- 1 aguacate
- Orégano



PREPARACIÓN:

Tostar el pan, aprovechar el aceite de la lata para mojar la tostada y sobre esta base alternar rodajas finas de aguacate con sardinillas. Espolvorear con orégano.



Recetario

La Matriculata

Cocina de Matrícula con conservas de pescado y marisco

