

CROISSANT DE LURAS

Ingredientes

- 1 lata de luras ou luriñas na súa tinta
- 4 mini-croissants
- Mostaza
- Brotes de ravos



PREPARACIÓN:

Abrir os *croissants* pola metade, colocar unha base de mostaza, colocar enriba unha lura ou luriñas e coroar cos brotes de ravos.

QUICHE DE ATÚN CLARO

Ingredientes

- 1 lata de atún claro en aceite de oliva
- 4 barquillos medianos de masa quebrada
- 2 culleradas de queixo crema
- 1 cullerada de fritada de verduras e tomate
- Tomates cherry
- Alfábega fresca en follas



PREPARACIÓN:

Primeiro escorrer o atún e gardar o aceite para outra preparación. Nunha cunca mesturar o atún, o queixo crema e a fritada de verduras e tomate. Debe quedar unha mestura homoxénea, cos tropezóns de verduras e atún. Encher os barquillos coa mestura e adornar coas follas de alfábega e os cherrys cortados en cuartos.

ENSALADA DE XARDA

Ingredientes

- 1 lata de filetes de xarda en aceite de oliva
- 40 g de canónigos
- 2 mazás pequenas
- Vinagre de mazá
- Vinagre de Módena



PREPARACIÓN:

Cortar as mazás en dados e mollalas co vinagre de mazá. Facer unha emulsión batendo o aceite de oliva e o vinagre de Módena. Colocar nunha ensaladeira unha base de canónigos, engadir a mazá, mesturar e por enriba colocar os filetes de xarda en aceite de oliva. Aliñar o conxunto coa emulsión.

As conservas de peixe e marisco son una opción práctica, nutritiva e deliciosa, ideal para estudantes e perfectas para levar o sabor do mar á mesa a través dunha gran variedade de presentacións que se adaptan a calquera gusto.

QUE FÁCIL É
QUERERSE BEN

Máis receitas en:
www.catalalata.com

A Matriculata

Cociña de Matrícula con conservas de peixe e marisco



BOCADILLO DE MEXILLÓNS E RÚCULA

Ingredientes

- 1 lata de mexillóns en escabeche
- 2 pans de hotdog
- 20 g de rúcula
- Maionesa



PREPARACIÓN:

Mesturar nun biberón (serve un bote de cristal con tapa) o escabeche da lata coa maionesa, a partes iguais, e bater enérxicamente. Abrir os pans pola metade, encher coa rúcula e mexillóns e aliñar o conxunto coa emulsión do escabeche.

TORRADA DE XOUBAS E AGUACATE

Ingredientes

- 1 lata de xoubas en aceite de oliva
- 2 rebandas de pan de pobo
- 1 aguacate
- Ourego



PREPARACIÓN:

Tostar o pan, aproveitar o aceite da lata para mollar a torrada e sobre esta base alternar láminas finas de aguacate con xoubas. Esparexer o ourego.



Recetario

A Matriculata

Cociña de Matrícula con conservas de peixe e marisco

