



serunion   
educa

## Recetas riquísimas para hacer en casa

### Barritas de pescado al curry

Javier González Estévez- Jefe de cocina del Colegio  
Santa y San Rafael (Madrid)

## Ingredientes

CANTIDAD PARA 4 PERSONAS

- 100 g (5 cucharadas soperas) de pan rallado
- 400 g (3 filetes aprox.) de pescado grueso: bacalao, abadejo, merluza
- 1 cucharada de curry en polvo.
- 1 limón o lima
- Sal

## Receta

1. Mezcla el curry con el pan rallado con ayuda de una cuchara.
2. Corta los filetes de pescado en tiras anchas para que no se deshaga al hornear. Sazona y añade el zumo del limón o la lima. Cubre, por completo, el pescado con la mezcla de pan rallado y curry.
3. Precalienta el horno a 200 °C. Pon las tiras de pescado en una bandeja para hornear e introduce el pescado unos 7 minutos, o hasta que lo veas dorado.





## Recetas riquísimas para hacer en casa

*Más sano  
¡más bueno!*

Si quieres la opción + saludable cocina el pescado en el horno. ¡Y si utilizamos pan integral, mucho mejor!

### Alérgenos

#### PESCADO Y GLUTEN

El curry puede contener mostaza y apio.

**Nota:** para celíac@s, se puede sustituir el pan rallado por pan sin gluten; para alérgicos al pescado, podemos utilizar filetes de pollo o de pavo, marcando los filetes en la sartén, previamente, para luego terminarlos de cocinar en el horno.

LEER ATENTAMENTE EL ETIQUETADO DE TODOS LOS INGREDIENTES QUE SE VAN A UTILIZAR PARA COMPROBAR LA PRESENCIA O AUSENCIA DE ALÉRGENOS.