

## Cocina para tus ojos

# Lomos de sardina sobre galleta de Paella valenciana y ketchup artesano

### Ingredientes

360 gr de paella sin tropezones  
300 gr de judías verdes  
500 gr de guisantes enteros  
1kg de sardinas grandes  
ketchup casero (100 gr de sofrito de tomate, 20 gr de azúcar moreno y 15 cl de vinagre de vino blanco, un poco de clavo (especie), mostaza en polvo, sal y pimienta).

### Días antes:

Elegir dos tipos de verduras que gusten a sus hijos, por ejemplo, guisantes y judías verdes .

1. Lavaremos las judías verdes, retiremos los hilos y las cortaremos pequeñas y finas, escaldaremos con agua y sal, hirviendo durante 4 min, después la refrescaremos con agua, hielo y sal.

La sal, tanto para hervir como para enfriar con el hielo mantiene la clorofila de las verduras verdes y sus vitaminas.

2. Desgranaremos los guisantes a poder ser del Maresme, ya que son más dulces y tiernos.

Es un trabajo entretenido para que participen sus hijos.

3. Escaldaremos los guisantes 5 min y los enfriaremos (agua, sal y hielo).

4 . Escurrir las verduras y las reservaremos en la nevera.

5. El mismo día aprovecharemos para hacer una paella y antes de servirla a la mesa retiraremos 360 gr sin tropezones y le añadiremos las verduras.

6. Pondremos el arroz y las verduras entre dos papeles antigrasa (también llamado papel mantequilla), alisado con un rodillo del arroz, ya tibio con un grosor de 1 cm aproximadamente y dejar enfriar en una bandeja de horno en el congelador para parar la cocción y que no se pase.

7. Una vez frío y alisado el arroz cortaremos 4 rectángulos de 10 x 15 cm y lo mantendremos en el congelador o nevera (depende de cuando quiera hacer este plato).

8. Para hacer el ketchup casero cocemos todos los ingredientes durante 30 min a fuego lento y trituraremos muy bien y dejar enfriar .



# Cocina para tus ojos

## El mismo día de hacer el plato

1. Descamamos las sardinas suavemente con un cuchillo .
2. Sacaremos sus lomos:  
Con el cuchillo, siguiendo la espina dorsal desde la cabeza a la cola.



Con la mano, extraemos la cabeza junto con la espina dorsal.



3. Sacaremos las espinas de los lomos con una pinza (se puede encontrar en las ferreterías).

## Enplater

1. Marcaremos en una sartén antiadherente los 4 rectángulos de arroz con un poco de aceite, por un lado y pondremos uno en cada plato.
2. Marcaremos los lomos de sardinas en la sartén durante 15 segundos por la parte de la piel y los colocaremos encima "la galleta de paella".
3. Pondremos un poco de ensalada encima de las sardinas para dar frescura y color .
4. Acabaremos el plato con una cucharadita de ketchup casero .

## Beneficios sobre la salud ocular :

Se ha demostrado que el nivel sérico de vitamina D en niños y jóvenes miopes es más bajo que en no - miopes, y que los receptores intracelulares de vitamina D -3, modificando la homeostasis del calcio, tienen influencia en el desarrollo de la miopía. Dados estos antecedentes parece conveniente aconsejar a niños miopes una dieta rica en vitamina D.

Los alimentos más ricos en vitamina D son los pescados azules: sardina, boquerón, arenque, atún ...

Dado que este tipo de pescado no suele gustar a los niños, hemos intentado hacer una receta con sardinas que resulte más atractiva a los niños.