

Canelones de Surimi “al Microondas”

Esta es mi versión saludable de los canelones, una forma fácil de aumentar el consumo de pescado y verduras en los niños.

INGREDIENTES:

- 6 Palitos de surimi
- 100g Merluza
- 1 Cucharada Aceite oliva
- 1 Cucharada queso rallado light (opcional)
- 1 Zanahoria
- ½ Cebolla pequeña
- 1 Trozo calabacín
- 1 Taza Bechamel de coliflor* (ver receta)
- 1 Taza Salsa de tomate* (ver receta)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y la zanahoria.
2. Picar la cebolla y ponerla en un bol con la cucharada de aceite, 3 minutos al microondas a máxima potencia.
3. Rallar la zanahoria y el calabacín fino, añadir a la cebolla y poner 3-4 minutos al microondas. Mezclar a mitad cocción.
4. Agregar el filete de merluza sin piel ni espinas al mismo bol con la verdura y proseguir la cocción 3-5 minutos, hasta que el filete esté hecho.
5. Mezclar bien, desmenuzando el pescado y añadir a la mezcla un poco de bechamel de coliflor.
6. Desenrollar los palitos de surimi y rellenar con la farsa, dando la forma de canelón.
7. Repartir en dos cazuelas o en recipiente apto para el microondas, la salsa de tomate, colocar encima los canelones de surimi y sobre éstos la bechamel de coliflor y un poco de queso rallado light (si lo tienes permitido, sino es así puedes poner un poco más de pimienta). Gratinar y servir.