

COCIÑA PARA EMANCIPIADOS

Cabala ou rincha

Ingredientes (4 pers):

2 Cabalas fileteadas (Caballas)
Aceite de oliva
Maionesa ou salsa rosa para acompañar
Patacas
Especias
Sal

Elaboración:

1. Nun prato apto para microondas dispoñer os filetes de cabala, cun pouco de sal e tapados cun film de plástico.
2. Cocer durante 4 minutos a máxima potencia.

Guarnición:

1. Pelar as patacas e cortar en rodaxas. Poñelas nun prato con sal e un pouco de aceite de oliva.
2. Cocinar no microondas uns minutos a pouca potencia.
3. Finalmente presentar todo cunha salsa (maionesa, salsa rosa...).

Anotacións:

ORGANIZA:



Comité Universitario
Campus Ourense

COLABORA:



Asociación cultural
As Ortigas

Utensilios:

2 Pratos
Film transparente
Coitelo
Táboa