

## Pilaf de Cebada

Rinde: 4 porciones

Tamaño de porción: ½ taza

### Ingredientes

1 cucharada	Aceite de canola
1 unidad	Cebolla amarilla, pequeña, cortada en cubitos
2 unidades	Tallos de apio, cortados en cubitos
1 taza	Cebada, cocción rápida
2 tazas	Caldo de verduras, sin sal (o agua)
2 unidades	Hojas de laurel
¼ cucharadita	Sal kosher
¼ taza	Perejil italiano de hoja plana, picado

### Método

1. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio alto hasta que esté caliente y brillante.
2. Agregue la cebolla y el apio y cocine hasta que comiencen a ablandarse, aproximadamente 4 minutos.
3. Agregue la cebada al sartén con las verduras y revuelva bien, asegurándose de cubrirla con todo el aceite. Añada el caldo de verduras o el agua, la sal y la hoja de laurel, y llévelo a ebullición. Reduzca el fuego a fuego lento, cubra y cocine durante 10-12 minutos o hasta que se absorba el líquido.
4. Retire la cebada del fuego y déjela reposar durante 5 minutos. Deseche la hoja de laurel, mezcle con el perejil fresco y sirva.

## Pilaf de Cebada, cont.

### Consejos útiles:

- Use cualquier caldo que tenga disponible. Si usa caldo salado, reduzca la sal agregada en la receta.
- Puede sustituir las verduras frescas con congeladas
- Guarde en recipientes herméticos en el refrigerador (hasta una semana) o congelador (hasta 1 mes) y vuelva a calentar en el microondas.

### Equipo

- Sartén grande con tapa
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Cuchillo de chef
- Tabla de cortar
- Cuchara de madera o espátula de goma



Escanee este código para ver un  
video sobre el método pilaf

## Pescado Blanco Estilo Griego al Horno con Vegetales

Rinde: 4 porciones

Tamaño de la porción: 1 ½ tazas

### Ingredientes

1 unidad	Pimiento morrón naranja, en rodajas
1 unidad	Cebolla roja, en rodajas
1 unidad	Calabacita, media luna
2 tazas	Tomates cherry
1 unidad	Lima, rodaja
4 unidades	Filetes de pescado blanco
2 unidades	Dientes de ajo, triturados
¼ taza	Aceite de canola
1 ½ cucharadas	Vinagre de vino tinto
1 cucharadita	Orégano seco
1 cucharadita	Pimentón (paprika)
½ cucharadita	Sal
¼ cucharadita	Pimienta
¼ taza	Aceitunas verdes, en rodajas
¼ taza	Queso feta en pedacitos

### Equipo

- Bandeja para hornear
- Tazón pequeño para mezclar
- Batidor
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Cuchillo de chef
- Tabla de cortar
- Tabla de cortar (separada para el pescado crudo)
- Cuchara de madera o espátula de goma

### Preparación antes de la clase

- Reúna equipo y mida los ingredientes
- Lave las verduras



Escanee este código para ver un  
video sobre saltear vegetales

## Pescado Blanco Estilo Griego al Horno con Vegetales, cont.

### Método

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. En una bandeja grande para hornear, agregue el pescado y cubra los pimientos, la cebolla roja, la calabacita, las rodajas de lima, y los tomates.
3. En un tazón pequeño, mezcle el ajo, el aceite, el vinagre, el orégano, el pimentón, la pimienta, y la sal. Vierta la salsa sobre y pescado y las verduras. Hornee en el horno durante 20 minutos.
4. Después de 20 minutos, agregue la feta y las aceitunas. Devuélva la bandeja al horno para hornear durante otros 5-10 minutos. Revise el pescado para asegurarse de que ya no esté rosado. Espolvoree con orégano seco adicional y sirva.

### Consejos útiles

- Use pimientos de diferentes colores para obtener más color y un sabor más dulce.
- Sustituya los tomates cherry por tomates roma en rodajas.
- Si es demasiado salado para su gusto, omita el queso feta o las aceitunas.

