

Cazuela de atún con fideos

Este es un plato rápido, fácil y saludable. Los fideos de trigo integral agregan fibra, pero puede usar fideos blancos si eso es lo que tiene. Por lo general, a mis hijos no les gusta el pescado, pero esta cazuela sí se la comieron. Si tiene hijos mayores a quienes no les gusta el sabor del atún, lo debe escurrir y enjuagar antes de agregarlo para reducir el sabor del atún.

Ingredientes

- 1 cebolla
- 2 tallos de apio
- 1 Cucharada de aceite (yo prefiero el aceite de canola o de oliva)
- 1 diente de ajo (opcional)
- 1 Cucharada de harina
- 1 cubo de caldo
- 1 taza de leche
- 2 tazas de agua

Medio paquete de 12 onzas de fideos de huevo y trigo integral

1 lata de trozos de atún en agua, ESCURRIDO

1 taza de queso parmesano (es mejor recién rallado, pero también se puede utilizar el que viene en polvo)

Porciones: Suficiente para 2 adultos y 4 niños

Tiempo: 20 minutos para cocinar

Instrucciones

1. Corte la cebolla y el apio en trozos de $\frac{1}{4}$ de pulgada
2. Caliente 1 cucharada de aceite de canola o de oliva en una sartén a fuego alto
3. Agregue la cebolla y el apio
4. Baje la temperatura a medio
5. Cocine la cebolla y el apio por 5 minutos, hasta que la cebolla quede transparente. No la deje dorar. Si la cebolla se dora antes de que se ablande y quede transparente, baje la temperatura.
6. Si usa ajo, agréguelo tan pronto como la cebolla esté blandita y transparente y cocínelo por 30 segundos.
7. Después de 5 minutos, espolvoree 1 cucharada de harina blanca en forma uniforme sobre la cebolla y el apio. Revuelva hasta que la cebolla y el apio estén completamente cubiertos de harina.
8. Vierta la leche y revuelva constantemente. Si tiene un batidor manual, utilícelo para mezclar la leche con la harina.
9. Vierta 2 tazas de agua y revuelva constantemente.
10. Agregue el cubo de caldo (o 1 cucharadita de caldo granulado).
11. Agregue el atún escurrido.
12. Agregue **MEDIO paquete de fideos (se necesitan más o menos $3 \frac{1}{2}$ tazas de fideos de huevo)**
13. Suba la temperatura a alto para que hierva la mezcla. Revuelva constantemente hasta que hierva.
14. Una vez que hierva, baje la temperatura a medio-bajo y déjelo cocinar a fuego lento. Revuelva cada 2 minutos. Cocine por un total de 7 minutos o hasta que los fideos estén cocidos y la salsa empiece a espesar.
15. Agregue 1 taza de queso parmesano. Espolvoree pimienta negra al gusto y revuelva.
16. Puede seguir cocinando sobre la estufa hasta que la salsa tenga la consistencia que desea.



17. Una vez que termine de cocinar, triture un paquete de galletas "Ritz Crackers" y espolvoréelas por encima. Como acompañamiento sirva vegetales y fruta.
18. A algunas personas les gusta agregar arvejas congeladas a los fideos. Yo prefiero las arvejas por separado. Si desea agregar arvejas a sus fideos, hágalo cuando eche el queso parmesano.