



DORADA A LA PLANCHA

👤 4 personas 🍲 350 calorías ⌚ 45min

INGREDIENTES

- 2 doradas de 800 gr. en filetes
- aceite para engrasar la parrilla
- sal
- pimienta
- Tomate concasé:**
- 4 tomates grandes
- 6 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta
- una pizca de azúcar

Truco ESTILO

La dorada es un pescado finísimo que tiene una carne semejante a la del besugo, no tan exquisita, pero como suele ser de piscifactoría tiene un precio muy aceptable. El tomate concasé es un excelente acompañante.

PREPARACIÓN

Tomate concasé: Lavar los tomates, escaldarlos en agua hirviendo, pelarlos, quitarles las pepitas y cortar en dados. Saltear en una sartén con el aceite hasta que pierdan el líquido de vegetación.

Sazonar el tomate con sal, pimienta y el azúcar y fuera del fuego, mover la sartén para que ligue ligeramente la salsa, sin que el tomate se deshaga del todo.

Calentar la sartén de hierro o la parrilla y engrasarla ligeramente. Lavar y secar los filetes de dorada, sazonarlos y hacerlos a la plancha 2 minutos por un lado y 1 minuto por el otro, según el grosor.



RULO DE BOGAVANTE EN SALSA DE MANTEQUILLA

👤 2 personas 🍲 800 calorías ⌚ 15 min

INGREDIENTES

- Para el Rulo:**
- Crema Chovas bogavante
 - 1 puerro
 - Perlas de arenque Spherika Gourmet
 - Sakura Mix
- Para la salsa de mantequilla:**
- 70 ml. txacolí
 - 350 gr. mantequilla
 - 3 cucharadas de nata
 - sal

PREPARACIÓN

Rulo: Cortar el puerro con un largo de 8 cm. Procurar sacar las capas sin romperlo, es decir, debemos conseguir sacar 16 tubos de puerro. Blanquear en agua con sal durante 30 segundos, enfriar y rellenar con la crema de bogavante templado.

Salsa de mantequilla: Reducir el txacolí en una sartén a la mitad de su volumen. Añadir la nata y, a fuego bajo, ir añadiendo poco a poco la mantequilla hasta emulsionar, poner en punto de sal y reservar.

Disponer 2 canelones por persona, salsear con la crema de mantequilla y terminar con una quenelle de perlas de arenque y sakura mix.



Más recetas en www.pescaviar.es



SABOR A MAR Las perlas de arenque Spherika Gourmet están elaboradas a base de filetes de arenque ahumado provenientes de la pesca sostenible (certificado MSC) de las frías aguas del Mar del Norte. Un proceso único y revolucionario permite obtener, a partir de ese arenque, pequeñas perlas llenas de sabor.