

Pescados con arte III

Pesca responsable en tu cocina



MasterPez

Familia Lorente Sánchez





Sándwich de salmonete con verduras

Ingredientes para 4 personas:

- 4 salmonetes
- 3 zanahorias
- 1 puerro
- 2 patatas grandes
- 10 tomates cherry
- 1 limón
- Un puñado de piñones
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta



Elaboración:

1. Pelar las zanahorias y las patatas y cortarlas, junto con el puerro, en rodajas finas.
2. Partir los tomates cherry por la mitad.
3. En una fuente de horno, poner una cama de patatas y, sobre ella, la zanahoria. Añadir una pizca de sal y un chorrito de aceite por encima y hornear a 180°C unos 20 minutos.
4. Mientras se cocinan las patatas y las zanahorias, pochar el puerro en una sartén con un poco de aceite.
5. Una vez tengamos los salmonetes abiertos por la mitad y limpios (podemos pedir que los preparen en la pescadería), sacamos las espinas más pequeñas con unas pinzas, salpimentamos al gusto, distribuimos el puerro pochado y cerramos.
6. Cortar el limón a rodajas, en forma de media luna.
7. Sacar la bandeja del horno y colocar los salmonetes y las rodajas de limón encima de la cama de patatas y zanahoria. Añadir un puñado de piñones, un chorro de aceite y hornear 10 minutos más.
8. Emplatar, poniendo un salmonete por plato acompañado de las verduras y el limón.

