

Receta Cepesca:

Receta: Salmonete con puré de coliflor y salsa de vinagreta de guisantes

Os dejamos una versión de la sabrosa receta de Bruno Oteiza.



Ingredientes (2 personas):

- 6 salmonetes pequeños
- 1 coliflor
- 1 patata
- 2 dientes de ajo
- 100 gr de guisantes
- 1 cebolleta
- agua
- vinagre
- aceite de oliva virgen extra
- sal
- perejil
- Pimienta negra

Elaboración de la receta de Salmonetes con coliflor y vinagreta de guisantes:

Pedimos en nuestra pescadería que nos limpien 6 salmonetes. Los usaremos luego.

Partimos la coliflor en partes, pelamos la patata y cuécelas en una cazuela con agua y sal durante unos 25 minutos. Escurre en un bol.

Pelamos y troceamos los ajitos. Ponemos un chorro de aceite oliva virgen extra y doramos los ajitos. Echamos la coliflor cocida y la patata. Trituramos todo bien hasta que quede puré. Reservamos y salpimentamos por encima.

Picamos la parte verde de la cebolleta y la sofreímos en una sartén.

En una cacerola, cocemos los guisantes. Y una vez que estén cocidos los escurrimos y los agregamos a la sartén con la cebolleta. Sazonamos, añadimos perejil y un chorrito de vinagre. Trituramos/batimos hasta que quede salsa. Regamos con otro chorrito de aceite y seguimos triturando, hasta que ligue.

Untamos mantequilla o un poco de aceite en una bandeja de horno y colocamos los lomitos de los salmonetes. Echamos sal por encima y los horneamos 15 minutos a 180 grados.

Presentación. Servimos un poco de puré de coliflor, coloca encima los filetes de salmonete y adereza con la vinagreta de guisantes.

Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es