



SALMONETES "GAUDÍ"

(para 4 personas)



Salmonetes

Ingredientes

4 salmonetes de 50 g
1 pimiento pequeño
1 calabacín pequeño
1 escalonia
1 tomate maduro pequeño
c.s. de cebollino picado

Elaboración

Escamar los salmonetes y sacar los filetes con un fino cuchillo. Quitar las espinas centrales con la ayuda de unas pinzas.

Cortar el calabacín y el pimiento rojo en dados pequeños. Pelar la escalonia y cortar también a daditos.

Pelar el tomate, sacar el agua y las simientes y a dados pequeños. Mezclar los daditos de tomate, los pimientos, el calabacín y la escalonia con 2 cucharadas de cebollino picado fino. Reservar

Rociar ligeramente con aceite los filetes de salmonete por el lado de la piel y empanarlo con el mosaico de verduras. Sazonar con sal y pimienta.

Ensalada de cebollas tiernas

Ingredientes

2 cebollas tiernas pequeñas
4 filetes de anchoas
c.s. de piñones tostados
c.s. de vinagre de Módena
c.s. de aceite de oliva extra virgen

Elaboración

Cortar la cebolla tierna en fina juliana con la ayuda de un cuchillo muy afilado.

Cortar los filetes de anchoa en gruesa juliana.

Mezclar las cebollas tierna y las la anchoas con 2 cucharadas de piñones tostados, sazonar con 1 cucharadita de vinagre de Módena y con 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen.

Acabado y presentación

Ingredientes

c.s de vinagreta de pimientos rojos

Elaboración

Poner a fuego medio una sartén antiadherente con una cucharada de aceite de oliva, añadir los salmonetes por el lado del mosaico y dejar 10 segundos (sólo tienen que coger una ligera coloración), darles la vuelta y dejarlos otros 10 segundos. Retirar de la sartén.

Colocar en el plato los dos filetes de salmonete en mosaico. Al otro extremo del plato situaremos un montoncito de ensalada de cebolla tierna. En el medio regar con un poco de vinagreta de pimientos rojos.