

Receta Cepesca:

Receta: Guiso de Palometa con vino blanco



Ingredientes:

- 1 palometa grande (y que nos la limpie bien)
- 2 ó 3 Patatas
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de Laurel
- Orégano
- Perejil
- 1 bote de salsa de tomate natural triturado
- 1 vaso de vino blanco
- Harina
- Sal
- Agua
- AVECREM de pescado

Preparación:

Le pedimos a nuestro pescadero que nos limpie bien la palometa y nos la haga en filetes.

Pelamos y picamos la cebolla y el ajo.

Ponemos en una cacerola aceite a calentar y echamos la cebolla, que se vaya pochando, y a continuación incorporamos el perejil, el orégano y el ajito. Añadimos un vaso de vino blanco y un avecrem de pescado. Y lo dejamos cocinando.

Pelamos y cortamos en círculos planos las patatas (como para hacer tortilla pero un poco más anchos).

Añadimos el tomate natural triturado a nuestra cacerola y un vaso de agua. Introducimos las patatas peladas. Si se queda corto y se queda seco, añadimos un poco más de agua. Y las dejamos casi 20 minutos. Y metemos una hojita de laurel.

Mientras, colocamos los lomos de la palometa limpios en un plato y los salamos y enharinamos.

En una sartén aparte, ponemos aceite en abundancia y freímos los lomos de la palometa. Los dejamos hechos, los sacamos y los ponemos encima de papel absorbente.

Cuando estén las patatas casi hechas (tienen que estar blanditas), añadimos la palometa al guiso. Y la dejamos 5 minutos más. Probamos la salsita y echamos más sal si fuese necesario.

Sobre CEPESCA

Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 36 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con 750 empresas pesqueras, 815 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 212.361,58 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