



CINTAS DE RODABALLO CON CREMA DE PISTO PICANTE

INGREDIENTES

(Para 4 personas)

4 lomos de rodaballo de 70 gr

100 gr de harina

1 cucharada de sal AÑANA MINERAL

1 cucharada de aceite KOIPE

Para el pisto:

2 calabacines medianos

2 pimientos rojos

1 pimiento verde

400 gr de tomate natural

100 gr de cebolla

2 dientes de ajo

1 cucharada de aceite de oliva virgen URZANTE

1 cucharada de sal

Una pizca de azúcar ACOR

1 cayena DUCROS

ELABORACIÓN

Para hacer el pisto cortamos las cebollas, el ajo, los calabacines y los pimientos en trozos pequeños. Rallamos los tomates.

Calentamos en una sartén un chorro de aceite de oliva virgen y añadimos la cebolla. Cuando empiece a estar blanda echamos el resto de ingredientes.

Una vez listo agregamos el tomate rallado y una pizca de azúcar. Rectificamos de sal si fuera necesario.

Para hacer las cintas de rodaballo, las pasamos por harina, condimentamos con un poco de sal y las freímos en abundante aceite caliente.

Las servimos acompañadas con el pisto.



PRECIO
ALTO



TIEMPO
35'



DIFICULTAD
6/10



SALUDABLE
9/10



CHULETILLAS DE CORDERO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE CÍTRICOS

INGREDIENTES

(Para 4 personas)
24 chuletillas de lechal
3 naranjas
2 pomelos
Ralladura de una lima
1 cucharada de aceite de oliva virgen URZANTE
1 cucharada de sal MALDON
1 cucharada de pimienta negra molida

ELABORACIÓN

Para preparar la ensalada pelamos los cítricos y sacamos los gajos, quitándoles la piel. Aliñamos la ensalada con aceite, sal y la ralladura de una lima. Reservamos.

Salpimentamos las chuletillas. Calentamos en una sartén abundante aceite y las freímos hasta que estén crujientes.

Servimos las chuletillas en el centro de una bandeja y colocamos alrededor la ensalada de cítricos.



PRECIO
MEDIO



TIEMPO
20'



DIFICULTAD
2/10



SALUDABLE
10/10