

Será por recetas



Lucioperca rebozado de ajo de oso

Pescados

 4 Personas

 45 Minutos

 Media

 Enviada el 15/06/2012

Ingredientes

- 4 filetes de lucioperca de 200 g cada uno
- Sal
- Pimienta
- 2 manojos de ajo de oso
- 20 g de piñones
- 100 g de mantequilla blanda
- 60 g de pan rallado
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva

Elaboración

Primero lavar los filetes de lucioperca, secar y salpimentar. Lavar el ajo de oso secar con la centrifugadora y picar las hojas. Colocar los piñones en una bolsa para congelar los alimentos y machacar un poco con el mortero o con el mazo de ablandar carne.

A continuación con la batidora se tritura la mantequilla, el pan rallado, los piñones y el ajo de oso hasta que se forme una pasta cremosa y salpimentar. En una sartén calentar el aceite de oliva y freír los filetes de lucioperca 1 minuto por cada lado.

Colocar los filetes en una fuente de horno previamente untada de aceite de oliva, recubrir con la crema de ajo de oso y asar 180 °C en el horno precalentado 5 minutos. Seguidamente se enciende el grill y se gratina la costra de ajo de oso 1 o 2 minutos hasta que esté dorada.



Autor receta de Lucioperca rebozado de ajo de oso

MasterCook

 40 Recetas publicadas

 Valoración 3/5

 Miembro desde 15/06/2012