

LA RECETA

DORADA CON ENELDO Y BAYAS ROSAS

CULTURA

08_05_2021



Aquí tenemos un plato de la época de Tertuliano. Árbitro de la cocina sana, amaba el pescado y las hierbas: este plato antiguo sería sin duda de su gusto.

Ingredientes para 2 personas:

2 doradas grises de unos 220 gr cada una

Un limón cortado por la mitad

Un manojo de eneldo

2 cucharaditas de bayas rosas

Aceite de oliva

50 gr de mantequilla

3 cucharadas de harina

Sal

Pimienta

Preparación:

Limpiar y vaciar la dorada (o mejor aún: pedirle al pescadero que haga esta operación).

Limpiar el eneldo.

Salpimentar el interior de las doradas e introducir una ramita de eneldo en cada una.

Enharinar las doradas, sacudiéndolas suavemente para eliminar el exceso de harina.

Poner una sartén con 3 cucharadas de aceite de oliva a fuego alto. Bajar el fuego a medio, dorar y cocinar cada dorada por ambos lados.

Cuando estén doradas, retirarlas de la sartén y desechar el aceite de la cocción.

En la misma sartén, derretir la mantequilla y volver a cocinar las doradas durante medio minuto. Añadir también las bayas rosas y unas ramitas de eneldo.

Servir las doradas bien calientes, decoradas con eneldo fresco y medio limón.