

Image not found or type unknown



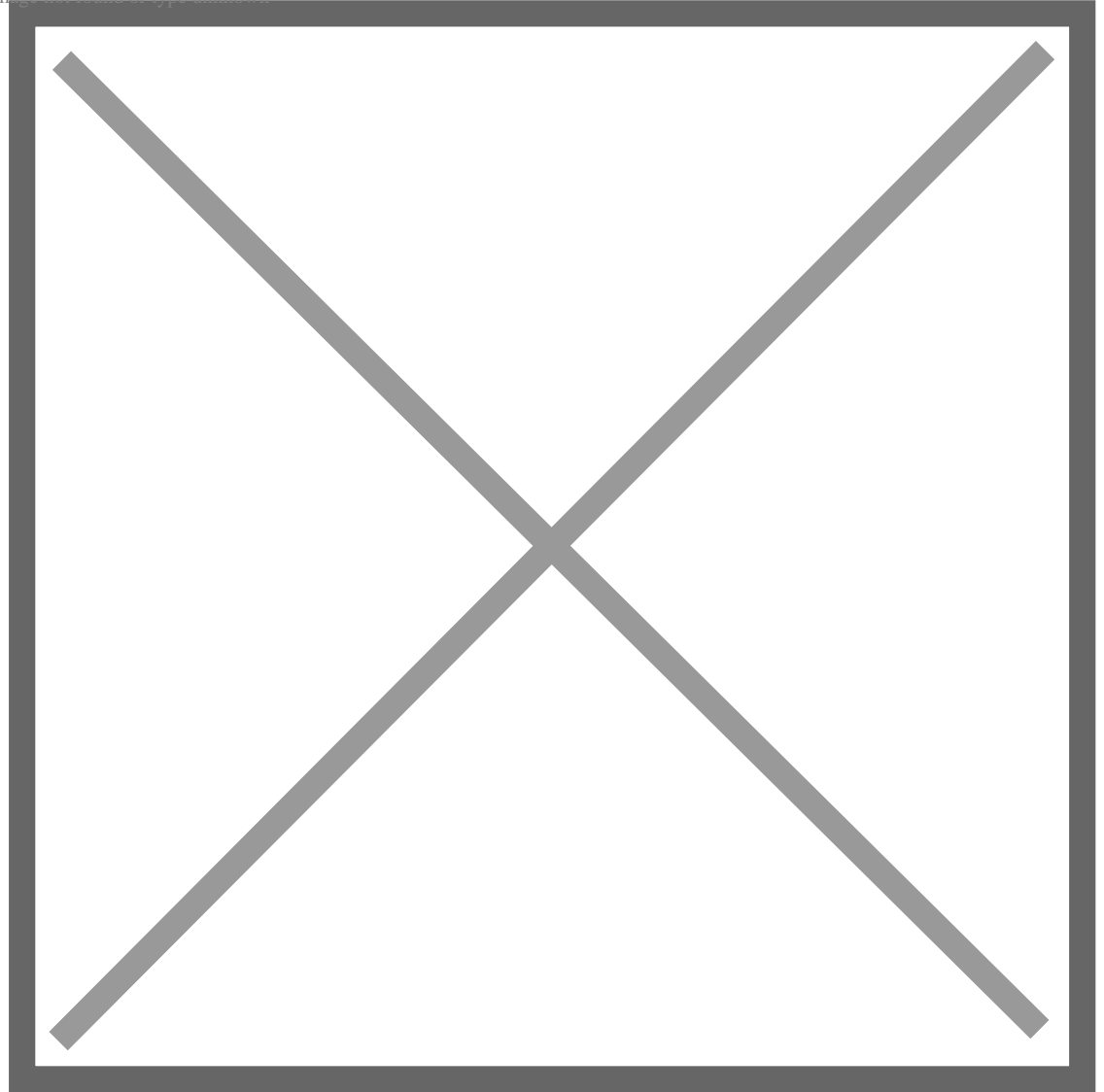
LA RECETA

San Pedro al horno con aceitunas e hinojo

CULTURA

30_01_2021

Image not found or type unknown



Ingredientes para 2 personas:

2 filetes de pez San Pedro

1 bulbo de hinojo

4 chalotas

12 aceitunas negras

200 ml de vino blanco

200 ml de caldo de pescado

4 cucharadas de aceite de oliva

Sal y pimienta

1 cucharadita de semillas de hinojo tostadas

Preparación:

Precalentar el horno a 180°C.

Picar las chalotas en trozos grandes. Cortar el hinojo en cubos.

En una cacerola, dorar las verduras a fuego medio con dos cucharadas de aceite de oliva. Las verduras sólo deben volverse transparentes, no deben dorarse. Rociar con el vino blanco y continuar la cocción durante tres minutos.

Añadir las aceitunas negras y el caldo de pescado. Cocer unos minutos más hasta que la salsa se reduzca un poco y retirar parte del líquido que se utilizará después en la mesa. Disponer la salsa en dos platos refractarios.

Colocar los filetes de San Pietro crudos, untados con aceite por ambos lados y salpimentados.

Hornear los dos platos durante 10 minutos. El San Pietro es un pescado delicado que se cocina muy rápidamente.

Mientras tanto, tostar las semillas de hinojo y utilizarlas para espolvorear los platos en cuanto se saquen del horno. Servir caliente, rociando con un poco del líquido de cocción caliente.