

Halibut en salsa de Ajetes

El halibut es un pescado blanco, también conocido con el nombre de fletán, su talla mínima de venta son 20cm, pero puede llegar a medir 4 m y pesar más de 400kg. De la familia de los Pleuronéctidos (como la platija) es junto con el bacalao, los pescados blancos con menor porcentaje de grasa, destaca frente a otros pescados por su gran aporte de B3, Potasio y yodo. Combina muy bien con salsas ligeras pero sabrosas, como la de ajetes, ya que no tiene gran sabor. Ideal para niños y personas que no les gusta mucho el pescado, pues lo suelen vender en filetes y sin espinas.

INGREDIENTES:

- 1 Filete de halibut (175-200g)
- 1 Manojo pequeño de ajetes
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 100ml Leche desnatada
- C/s Pimienta molida y sal

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Pelar los ajetes y cortarlos en trozos de 1-2cm.
2. En una sartén rehogar los ajetes con la cucharada de aceite y un poco de sal.
3. Agregar la leche y el filete de halibut salpimentado.
4. Cocinar el filete a fuego lento hasta que se evapore casi toda la leche, dándole la vuelta una sola vez.
5. Servir caliente, con la salsa resultante por encima.