

Rodaballo al "Pesto Español"

El rodaballo es un pescado blanco desconocido para muchos; de carne firme, sabor delicado y muy gelatinoso. Indicado para cocinar al horno, en salsa e incluso a la plancha. Sabremos que el pescado está en su punto cuando la carne se desprege de la espina con facilidad. Es importante no pasarse de los tiempos para que no quede seco, es mejor volver a meter el pescado al horno si aún no está.

INGREDIENTES:

- 1 Rodaballo (600g aprox)
- 1 Cebolla mediana
- 4 Cucharadas de albahaca fresca
- 4 Cucharadas de perejil fresco
- 1 Diente de ajo
- 2 Cucharadas aceite de oliva
- 1 Cucharadita de piñones o almendras laminadas
- 1 Cucharadita de manchego (opcional)
- Ralladura de un limón
- ½ Copita de jerez
- ½ Copita de agua

2

Raciones



NOTA:

Los pescados al horno grandes con espina necesitan aproximadamente de 15 a 20 minutos por cada 500g a una temperatura de 180º – 200ºC

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200ºC.
2. Preparar el "pesto español": triturar junto 4 cucharadas de albahaca fresca, 3 cucharadas de perejil fresco, 1 diente de ajo, 1 cucharada aceite de oliva y el manchego (si lo utilizas)
3. Pelar la cebolla y cortarla en juliana. Colocarla en la base de la fuente para el horno con una cucharada de aceite y el jerez.
4. Poner encima de la cebolla el rodaballo (le podemos hacer una incisión a mitad para que luego nos resulte más fácil ver el punto del pescado) con el pesto esparcido por encima, la ralladura de un limón pequeño y una cucharadita de piñones o de almendras laminadas.
5. Hornear a 180º C unos 20 minutos (comprobar el punto introduciendo una espátula de madera por la incisión intentado separar la carne de la espina).
6. Agregar 100ml agua aproximadamente, cuando veamos que el jerez se haya evaporado, agitando (así se formará la salsita).
7. Servir caliente espolvoreando con el perejil fresco reservado y un poco de limón.