



Receta: Restaurante Fábula

01

## Dorada sobre plancha de sal aromatizada y mermelada de aceite

**Ingredientes:** para 4 personas

4 lomos de dorada de 150 g  
pimienta rosa  
albahaca  
eneldo  
perejil  
½ l de agua  
sal gorda  
sal fina

piel de un limón  
1 hoja de gelatina  
2 yemas de huevo  
20 cl de aceite de  
oliva virgen extra  
40 g de azúcar

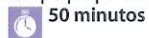
**Dificultad:** baja



**Precio:** bajo



**Tiempo preparación:**



**Menú para Celíacos:**  
apto

# 01 Dorada sobre plancha de sal aromatizada y mermelada de aceite

## Modo de elaboración

Para preparar la mermelada añadimos las yemas al vaso de la batidora junto al azúcar y la hoja de gelatina previamente remojada. Montamos y poco a poco vamos añadiendo el aceite hasta conseguir la emulsión. Esta mermelada debería reposar un día.

Hacemos una infusión con el agua, la pimienta rosa y la piel de limón. Colamos y reservar en un pulverizador. Mezclamos la sal gorda con la pimienta rosa, albahaca, eneldo y perejil. En una plancha o sartén hacemos una capa con esta mezcla de 1cm de alto.

Sobre esta plancha ponemos los lomos de dorada con la piel en contacto con la sal y pulverizamos con la infusión que habíamos preparado. Tapamos los lomos de dorada para conseguir un efecto vapor. Tardarán en hacerse unos 10 minutos a fuego medio, teniendo cuidado de no quemar la plancha de sal.

Servimos los lomos y en un recipiente aparte la mermelada para que cada uno se sirva a su gusto.



## Sugerencias del cocinero

**Restaurante Fábula:** Utilice aceite de oliva virgen extra variedad Arbequina para elaborar la mermelada.



## Sugerencias del pescadero

Su carne supone un aporte interesante de potasio, fósforo, moderado de sodio y magnesio, comparado con el resto de pescados frescos.

## Valores nutricionales de la Dorada

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
19,50	4,40	117,50