



Receta: Restaurante Piñeiro

11

Piquillos rellenos de Centollo

Ingredientes: para 4 personas

1 centollo
8 pimientos del piquillo enteros
piquillos en tiras para la salsa
½ cebolla
2 dientes de ajo
½ tomate
½ l de caldo de pescado
10 cl de aceite de oliva
sal

 **mipesbur**
ASOCIACIÓN
de MINGUESTAS
de PESCADO
de BURGOS


Dificultad: **media**



Precio: **medio**



Tiempo preparación:

 **40 minutos**

Menú para Celíacos:
apto

11

Piquillos rellenos de Centollo

Modo de elaboración

Cocemos el centollo en agua con sal durante 15 minutos a partir de que empiece a hervir, sacamos el centollo y reservamos.

Mientras se enfría el centollo, preparamos la salsa de piquillos, ponemos un cazo a fuego lento con aceite la cebolla y los ajos, todo muy picado, lo dejamos sudar hasta que empiece a tomar color. Añadimos el tomate, troceado y pelado y las tiras de los pimientos y dejamos 5 minutos. Incorporar el caldo de pescado y dejamos reducir a la mitad. Trituramos con una batidora o robot de cocina hasta dejar una salsa fina.

Desmigamos el centollo retirando toda su carne de las patas y caparazón. Rellenamos los pimientos del piquillo que hemos dejado enteros y les calentamos en la salsa durante 2 minutos. Se pueden servir fríos o calientes.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Piñeiro: Es importante no desmigalar el centollo en trozos pequeños y que no tenga trozos de caparazón, se puede decorar con espárragos trigueros.



Sugerencias del pescadero

Las hembras de centollo son de mejor calidad y más carnosas. Para reconocer el sexo se ha de levantar la lengüeta encorvada situada en la parte posterior del caparazón. La hembra la posee más larga y presenta ocho patas falsas y estrechas.

Valores nutricionales del Centollo

Proteínas (g/100 g)	Grásas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
20,10	5,20	127,00



Todo el sabor de
Galicia en nuestros
viveros



VIVERO · COCEDERO: RESTAURANTE: TELEMARISCO:

Tel. 947 271 426 Tel. 947 272 153 Tel. 947 257 952

Antonio Cabezon, 2 Morco, 6 Antonio Cabezon, 2