



Receta: Restaurante Casa Avelino

12

Jurel asado al vino blanco

Ingredientes: para 4 personas

1,5 kg de jurel limpio y entero

1 chorrito de vino blanco

1 vasito de caldo de pescado

○ 1 cucharadita de pan rallado

zumo de 1 limón

ajos cortados en rodajas

aceite

sal

**mipesbur**
ASOCIACIÓN
de MINORISTAS
de PESCADO
de BURGOS

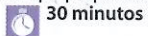
Dificultad: baja



Precio: bajo



Tiempo preparación:



Menú para Celfacos:

no apto

12 Jurel asado al vino blanco

Modo de elaboración

En una fuente para horno ponemos el jurel, le hacemos unos cortes en el lomo y colocamos en cada corte una rodajita de limón, añadimos el caldo, el vino, el zumo de limón, el aceite en el que habremos frito previamente los ajos, la sal, la cucharadita de pan rallado por encima del jurel y lo metemos al horno previamente calentado a 150° durante unos 15 minutos.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Casa Avelino: También podemos poner de base del pescado unas patatas cortadas en rodajas, que nos servirán como guarnición. Si ponemos las patatas, tendremos que tener en cuenta que necesitan más tiempo de horno y tendremos que meterlas unos 15 minutos solas y poner después el pescado encima y añadir un poquito más de caldo.



Sugerencias del pescadero

Se captura durante todo el año, pero se encuentra en el mercado es mayor de junio a octubre. El jurel es un alimento de fácil digestión. Aporta vitaminas, sobre todo del grupo B, minerales, como el magnesio, hierro, yodo, calcio, y proteínas.

Valores nutricionales del Jurel

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
18,88	3,96	127,00



c/. Cigurria, nº 31
 32350 A Rúa (Ourense)
 tel.: 988 311 580
 fax: 988 310 793

