



Receta: Restaurante Casa Ojeda

13

## Reyes al vino Verdejo de Rueda y patatas panadera

Ingredientes: para 4 personas

- 1 Rey de 800 g
- 50 g de calabaza
- ½ cucharada de postre de harina
- una pizca de pimienta negra
- ½ cebolla pequeña
- ½ vaso de vino rueda verdejo
- 1 diente de ajo
- 2 patatas terciadas

1 dl de aceite de oliva virgen sal

Dificultad: baja



Precio: bajo



Tiempo preparación:

60 minutos

Menú para Celíacos:

no apto

# 13 Reyes al vino Verdejo de Rueda y patatas panadera

## Modo de elaboración

Una vez limpios el interior y las escamas de los reyes, sacar los lomos de manera que nos salgan tres filetes de cada lado, reservar la cabeza y las espinas.

Para la salsa en un recipiente pequeño poner la mitad del aceite al fuego con el ajo y la cebolla picados, cuando esté rehogado, añadir la calabaza y las espinas para que sude y al cabo de unos 5 minutos, poner la harina, moverlo bien y después añadir el vino y la pimienta. Pasados unos minutos, mojar con agua, dejar hervir y pasar por un colador.

Con los filetes ya sazonados con sal, pasar ligeramente por harina y en un recipiente con aceite ya caliente, introducir en el horno 6 minutos a 170°.

Para hacer las patatas a la panadera se ponen dos patatas fileteadas y la cebolla cortada en juliana fina en una sartén pequeña, con aceite, sal y una pizca de pimienta, lo metemos al horno y lo dejamos que se haga despacio sin coger color.

Las patatas se ponen a un lado, la salsa bien caliente debajo y los filetes encima formando un abanico.



## Sugerencias del cocinero

**Restaurante Casa Ojeda:** Para que la guarnición de patatas panadera tenga más rugosidad al meterlas al horno se pueden meter formando una bolsa con papel de aluminio o papel vegetal para que todo el vapor se concentre en el interior.



## Sugerencias del pescadero

Es un pescado azul con un alto valor nutritivo. Su temporada es en los meses fríos.

## Valores nutricionales del Rey

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
19,40	5,21	124,00