



Receta: Restaurante Puerta Real

17

## Rodaballo con cuscús

**Ingredientes:** para 4 personas

- rodaballo 4 trozos de 150 g
- 200 g de sémola de cuscús
- 30 g de pasas de corinto
- 150 g de tomates maduros
- 1 zanahoria
- 100 g de cebolla
- 200 cl de caldo de pescado
- aceite de oliva virgen extra

- pimentón dulce
- sal

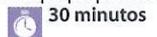
**Dificultad:** baja



**Precio:** medio



**Tiempo preparación:**



**Menú para Celíacos:**  
**no apto**

# 17 Rodaballo con cuscús

## Modo de elaboración

Limpiamos el rodaballo. Quitamos la piel y las espinas. Salpimentamos junto con un poco de pimentón dulce y saltear ligeramente a fuego suave y lo reservamos.

Cortamos la cebolla en dados pequeños y la rehogamos a fuego muy suave. Añadimos el tomate sin semillas ni piel y cortado también en dados pequeños. Añadimos el caldo de pescado y lo dejamos reducir ligeramente, también los reservamos

Cocemos el cuscús con caldo de pescado junto con las pasas que previamente hemos tenido en remojo unas 2 horas con caldo de pescado. Antes de cocer el cuscús rectificar de sal el caldo de pescado. Acabamos de hacer el rodaballo con la salsa de cebolla y tomate.



## Sugerencias del cocinero

**Restaurante Puerta Real:** Podemos cambiar por otro pescado o cambiar el cuscús por un risoto de boletus.

## Sugerencias del pescadero

La mejor época se fija en los meses más cálidos, pero con la acuicultura se dispone de este pescado todo el año. Los rodaballos de cultivo tienen un tono verde más oscuro y su sabor es diferente respecto al salvaje.

## Valores nutricionales del Rodaballo

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
16,40	1,95	95,00

El mejor pescado y marisco de Burgos,  
 en las pescaderías asociadas a **mipesbur**

COMO:

PESCADOS Y  
 MARISCOS  
**ANA**

c/. Luis Alberdi, 13  
 tel. 947 470 171

**PESCADERIA  
 ANGELINES**

c/. Vitoria, 173 (Galerías Ausín)  
 tel. 947 214 960

