



Receta: Restaurante Casa Ojeda

20

Ensalada de Sargo

Ingredientes: para 4 personas

1 sargo de 500 g
1 puerro cocido
25 g de judías verdes
1 tomate maduro triturado
50 g de berros
4 gambas
2 cocochas
2 almejas

Para la vinagreta:

½ tomate picado
½ cebolleta picada
½ huevo cocido picado
1 trozo pimiento verde
y rojo picado y escaldado
aceite de oliva extra
vinagre de jerez
sal y perejil

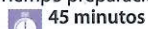
Dificultad: media



Precio: bajo



Tiempo preparación:



45 minutos

Menú para Celíacos:

apto

20 Ensalada de Sargo

Modo de elaboración

Trituramos el tomate con un chorro de aceite, sal, gotas de vinagre y lo colamos. Para la salsa de berros, igual que en la salsa anterior pero con los berros lavados y secos.

Hacemos una vinagreta tradicional con los ingredientes que hemos mencionado antes. Damos un hervor al sargo con poca sal y cuando no queme separar las espinas, desmigalar no muy menudo y reservar.

En un plato colocamos un molde circular, en la base poner el puerro en tiras, colocar capas de pescado encima del puerro, poner un tomate triturado, añadir las judías verdes cortadas, a continuación otra capa de pescado y así sucesivamente hasta terminar con los ingredientes (verduras y sargo). Ponemos encima un poco de vinagreta y la almeja cruda con una gota de limón. Con la salsa de tomate y berro sobrante, decoramos la base del plato y añadimos la cococha y las gambas.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Casa Ojeda: Si no tenemos aros lo podemos hacer con una tira de papel de aluminio. Si no disponemos de berros los podemos sustituir con espinacas.



Sugerencias del pescadero

Su temporada óptima de pesca comprende los meses de septiembre a marzo.

Valores nutricionales del Sargo

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g) *	Calorías (Kcal/100 g)
17,35	3,10	99,00