



Receta: Restaurante Mesón del Cid

21

## Emperador al estilo de Castilla

**Ingredientes:** para 4 personas

4 rodajas de emperador 250 g    vino blanco  
aprox. cada una                    caldo de pescado  
1 cebolla                                aceite de oliva  
2 dientes de ajo                    patatas  
perejil  
cayena  
2 tomates maduros  
hebras de azafrán

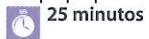
Dificultad: **baja**



Precio: **bajo**



Tiempo preparación:



Menú para Celíacos:  
**apto**

# 21 Emperador al estilo de Castilla

## Modo de elaboración

En una sartén pochamos la cebolla, añadimos el ajo y la cayena, después los tomates en dados, el vino y el caldo de pescado. Aparte vamos friendo unas rodajas de patatas que nos servirán de cama.

En una placa de horno engrasada o con un papel vegetal para que no se pegue, ponemos las patatas y encima las rodajas de emperador.

Sofreímos un poco de azafrán y añadimos el perejil, juntamos con el resto de la salsa y rociamos el pescado, lo introducimos en el horno precalentado a 200° durante 8 o 10 minutos, según el grosor de las rodajas de emperador.



## Sugerencias del cocinero

**Restaurante Mesón del Cid:** El secreto está en abrir bien el emperador y que sea de aguas españolas. Se puede acompañar con unas verduras a la plancha.



## Sugerencias del pescadero

Su contenido en proteínas no es muy elevado. Es rico en fósforo y magnesio. Contiene diferentes vitaminas y minerales.- Su temporada va de octubre a mayo.

## Valores nutricionales del Emperador

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
18,20	5,15	114,33



**CENTRAL**  
 BURGALESA DE PESCADOS S.L.

Políg. Ind. Pentasa 3  
 Naves 30 - 34 - 35 - 36 - 40 - 71  
 09007 · Burgos

