



Receta: Restaurante Casa Ojeda

34

Gallos rellenos de espárragos verdes

Ingredientes: para 4 personas

- 2 gallos
- 8 espárragos trigueros
- 8 tiras finas de salmón ahumado
- 1 puerro
- ½ vaso de un buen vino blanco
- 5 cl de aceite de oliva extra
- ½ cucharada de harina
- sal

Dificultad: medio



Precio: medio



Tiempo preparación:

60 minutos

Menú para Celíacos:
no apto

34 Gallos rellenos de espárragos verdes

Modo de elaboración

Para la salsa de los gallos ponemos un recipiente al fuego con la mitad de aceite, el puerro picado fino y las espinas sin agua, rehogamos y movemos a fuego medio. Pasados unos minutos añadimos la harina, movemos y mojamos con el vino, lo dejamos cocer un poco, incorporamos el agua suficiente para que ni esté muy espeso ni muy caldoso, lo colamos y reservamos.

Extendemos los filetes de gallo sobre una mesa les salamos, sobre cada filete colocamos una tira de salmón y un trozo de espárrago triguero y los enrollamos, les pasamos por harina y freímos con el resto del aceite, dar la vuelta para terminar su cocción en el horno durante 4 o 5 minutos a 170°. Ponemos en el fondo del plato la salsa bien caliente y encima el pescado jugoso.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Casa Ojeda: Al ser un pescado de sabor suave podemos poner un poco de pimienta blanca. Es importante que el vino cueza un poco para que desaparezca el alcohol.



Sugerencias del pescadero

El gallo es uno de los pescados más fáciles de incluir en la alimentación de los niños por su textura y sabor suaves, quitando con sumo cuidado sus espinas.

Valores nutricionales del Gallo

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
18,10	1,13	82,67

CONGELADOS MARCE

Ctra. Madrid - Irún 243
 Navas Taglosa nº 184
 Burgos 09007

Tel.: 947 48 47 05
 Fax: 94748 95 94