



Receta: Restaurante Comosapiens

37

Chicharro al horno

Ingredientes: para 4 personas

1 chicharro grande
1 limón
4 ajos
1 guindilla seca
2 guindillas verdes
aceite de oliva
sal

Dificultad: baja



Precio: bajo



Tiempo preparación:



Menú para Celíacos:
apto

Modo de elaboración

Limpiamos el chicharro y retiramos la piel. Hacemos unos cortes en la parte superior e introducimos unas rodajas de limón. Le ponemos en una bandeja de horno y lo horneamos a 180° entre 10 y 15 minutos según el tamaño del pescado.

En una sartén preparamos un sofrito con los ajos y la guindilla seca cortada en aros sin que se queme el ajo, cuando queden 2 o 3 minutos para finalizar rociamos el pescado y se deja terminar en el horno.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Comosapiens: Se puede poner un lecho de cebolla cortada en aros finos para que se cocine con el pescado.



Sugerencias del pescadero

Su temporada óptima es de septiembre a marzo. Es muy beneficioso y se recomienda en las dietas reguladoras de colesterol.

Valores nutricionales del Chicharro

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
18,80	3,96	127,00

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

COMO:

**Pescadería
 del Val**

c/. Belorado, 3
 tel. 947 271 888

**PESCADOS
 EDUARDO**
RESTAURANTE

avda. Reyes Católicos, 42
 tel. 947 225 182

