



Receta: Restaurante Casa Avelino

40

## Congrio en salsa de la abuela

Ingredientes: para 4 personas

4 rodajas de congrio abierto

4 dientes de ajo

perejil picado

1 vaso de caldo de pescado

1 cucharadita de harina

aceite

guisantes

pimiento rojo asado en tiras

1 huevo cocido picado

sal

Dificultad: **baja**



Precio: **medio**



Tiempo preparación:

**30 minutos**

Menú para Celíacos:

**no apto**

# 40

## Congrio en salsa de la abuela

### Modo de elaboración

En una cazuela ponemos aceite, añadir los ajos cortados en bournoise fino hasta que estén dorados, cuidado que no se nos pasen y se quemen. Agregamos el perejil, la cucharadita de harina, la sal y el vaso de caldo de pescado y dejamos cocer unos 5 minutos. Añadimos las rodajas de congrio y los dejamos cocer otros 5 minutos, transcurrido el tiempo de cocción agregamos el huevo cocido picado, los guisantes y las tiras de pimiento rojo asado y dejamos cocer 3 minutos más.



### Sugerencias del cocinero

**Restaurante Casa Avelino:** Es mejor utilizar para esta receta congrio abierto ya que el cerrado tiene muchas espinas.



### Sugerencias del pescadero

Es un pescado azul, muy rico en grasas y un gran valor nutritivo. La parte central es la más sabrosa aunque sea la más espinosa.

### Valores nutricionales del Congrio

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
18,55	3,70	110,00

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

COMO:

**pescaderías  
 ELENA**

Mercado Sur, puesto 28  
 tel. 947 264 937

**PEZADOS Y MARISCOS  
 GIL**

c/. Juan de Padilla, s/n  
 tel. 947 233 521  
 c/. Mérida,2

