



Receta: Restaurante Mesón del Cid

42

Palometa marinada a la plancha

Ingredientes: para 4 personas

½ kg palometa
aceite de oliva virgen
limón
eneldo
sal
vino blanco
tomate
jamón serrano

1 ajo
perejil
pan rallado

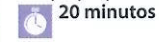
Dificultad: **baja**



Precio: **bajo**



Tiempo preparación:



Menú para Celíacos:
no apto

42 Palometa marinada a la plancha

Modo de elaboración

Ponemos los lomos del pescado en una fuente con el aceite de oliva, el zumo de limón, el eneldo, la sal y el vino blanco y lo dejamos marinando durante 2 horas en el frigorífico.

Ecurrimos los lomos y los marcamos en la sartén con un poco de aceite. Escaldamos ligeramente los tomates y los vaciamos un poco, introducimos el jamón picado y echamos por encima el ajo y el pan rallado.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Mesón del Cid: Este plato lo podemos acompañar de una ensalada aromatizada con Vinagre de Jerez.



Sugerencias del pescadero

Se pesca todo el año. Destaca su contenido en proteínas de alto valor biológico porque contienen todos los aminoácidos esenciales. También aporta diferentes vitaminas y minerales.

Valores nutricionales de la Palometa

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
19,4	5,21	124,00

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

COMO:



c/. Juan XXIII, 18.
tel. 947 222 936

**Pescadería
M^a Angeles**

c/. Pablo Casals, 11
tel. 947 229 906

