



Receta: Restaurante Fábula

43

## Pez de San Pedro con salmorejo de tomates asados, hinojo y toques de coco

Ingredientes: para 4 personas

- 4 lomos de pez san pedro de 150 g cada uno
- 4 tomates
- 1 diente de ajo
- 5 cl vinagre de jerez
- 15 cl aceite de oliva virgen extra
- 100 g pan duro
- 1 bulbo de hinojo
- ½ lata de leche de coco sal


Dificultad: **media**



Precio: **medio**



Tiempo preparación:

 **50 minutos**

Menú para Celíacos:  
**no apto**

# 43

## Pez de San Pedro con salmorejo de tomates asados, hinojo y toques de coco

### Modo de elaboración

Asamos los tomates envueltos individualmente en papel de aluminio durante 20 minutos. Los dejamos enfriar y los pelamos.

Preparamos un salmorejo en un robot de cocina con el tomate, un diente de ajo, un chorrito de vinagre de Jerez, aceite de oliva, el pan duro y el bulbo de hinojo lo limpiamos y lo cortamos en trozos. Mezclamos los ingredientes hasta conseguir una crema ligera y fina. Si la colamos mejor. La reservamos manteniéndola caliente.

Los lomos de San Pedro los sazonamos y los hacemos a la plancha. En los platos servimos en la base el salmorejo, después los lomos de pescado y decoramos con un poquito de leche de coco.



### Sugerencias del cocinero

**Restaurante Fábula:** Tanto la cabeza como la espina central del San Pedro son muy grandes en relación al resto del cuerpo pero nos servirán para hacer un buen caldo.



### Sugerencias del pescadero

Su mejor temporada de pesca comprende los meses que van de mayo a agosto.

### Valores nutricionales del San Pedro

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
18,30	1,13	91,20

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

COMO:

**PESCADERÍA  
M<sup>a</sup> JOSE**

c/. Santa Clara, 33  
tel. 947 275 350

**pescaderías  
MARISA**

avda. Constitución, 46  
tel. 947 221 619

