



Receta: Restaurante Casa Ojeda

48

Estik de Abadejo

Ingredientes: para 4 personas

200 g de abadejo limpio
cebolla dulce picada
16 alcaparras picadas
unas gotas de vinagre de jerez
aceite de oliva virgen extra
pimienta
perejil
sal



Dificultad: baja



Precio: bajo



Tiempo preparación:

 45 minutos

Menú para Célfacos:

apto

Modo de elaboración

Picamos el abadejo muy fino en crudo; incorporamos la cebolla, el perejil, y las alcaparras también picado fino, salpimentamos y ponemos el aceite y las gotas de limón y de vinagre, dejándolo macerar por espacio de 1 hora.

Damos forma con ayuda de un molde y lo depositamos en un plato.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Casa Ojeda: Como guarnición lo podemos acompañar de aceitunas, huevo cocido, salmón ahumado, todo ello picado y una mahonesa suave y ligera.



Sugerencias del pescadero

Es rico en vitaminas A, D y B12. Aporta proteínas de calidad y grasas insaturadas del tipo omega 3 que protegen el corazón y previenen de ataques cardiacos y trombosis cerebral.

Valores nutricionales del Abadejo

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
17,40	0,65	74,00

