



Receta: Restaurante Mesón del Cid

07

## Perca a la Burgalesa

**Ingredientes:** para 4 personas

- 1 kg. de filetes de perca
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- aceite de oliva
- pimentón dulce
- patatas
- ali-oli
- maizena
- 2 cucharadas de tomate frito
- vino blanco
- caldo de pescado
- sal

**Dificultad:** baja



**Precio:** bajo



**Tiempo preparación:**  
35 minutos



**Menú para Celfacos:**  
**no apto**

# 07 Perca a la Burgalesa

## Modo de elaboración

Doramos los ajos en trozos grandes, añadimos la cebolla y pochamos. Agregamos el pimentón, el tomate, las patatas en rodajas, el vino blanco y el fumé, hervimos durante 5 minutos. Añadimos el pescado y dejamos cocer a fuego suave durante unos 10 minutos.

Los retiramos y, en crudo, añadimos un chorro de aceite de oliva y unas cucharadas de ali-oli. Agitamos bien hasta que la salsa espese.



### Sugerencias del cocinero

**Restaurante Mesón del Cid:** Poner la perca ½ hora antes a remojo con leche.



### Sugerencias del pescadero

Está indicado para aquellas personas con problemas de exceso de peso que necesiten seguir una dieta hipocalórica, siempre que se empleen para su elaboración técnicas suaves.

## Valores nutricionales de la Perca

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
18,40	0,80	81,00



ALMACÉN  
DE PESCADOS  
**Juárez** s.l.

Pol. Ind. Pentasa 3, nave 73-75  
09007 · Burgos  
Tel.: 947 484 160  
[www.pescadosjuarez.com](http://www.pescadosjuarez.com)

