



Receta: Restaurante Piñeiro

39

Lomos de Salmonete sobre lecho de huerta

Ingredientes: para 4 personas

4 salmonetes de roca
1 cebolla
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
pimienta blanca
aceite de oliva
sal

Dificultad: **media**



Precio: **alto**



Tiempo preparación:

 **50 minutos**

Menú para Celíacos:
apto

39

Lomos de Salmonete sobre lecho de huerta

Modo de elaboración

Elaborar la piperrada de cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, y ajo, cortandolo todo en trozos y dejando sudar lentamente en una sartén a fuego lento con un chorrito de aceite, incorporar la sal y reservar.

Sacamos los lomos a los salmonetes con cuidado de no romper la piel y desespínamos, sazonamos los lomos con sal y pimienta y les marcamos en la sartén.

Montamos el plato colocando en el fondo de piperrada y los lomos cruzados encima. Rectificamos con Sal Maldon y jugo de la piperrada y lo servimos bien caliente.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Piñeiro: Al comprar el salmonete nos debemos fijar en su coloración roja, cuanto más tonalidad más fresco. Su mejor época es el otoño.



Sugerencias del pescadero

Hay dos tipos de salmonetes, los de roca, de sabor fuerte y los de fango, más suaves.

Valores nutricionales del Salmonete

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
17,35	5,77	125,67



Todo el sabor de
Galicia en nuestros
 viveros



VIVERO · COCEDERO:
 Tel. 947 271 426
 Antonio Cabezon, 2

RESTAURANTE:
 Tel. 947 272 153
 Morco, 6

TELEMARISCO:
 Tel. 947 257 952
 Antonio Cabezon, 2