



Receta: Restaurante Casa Ojeda

41

Pargo en salsa de trigueros

Ingredientes: para 4 personas

- 1 pargo de 800 g
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 10 trigueros naturales pelados
- 10 cl aceite de oliva extra
- 2 patatas pequeñas cocidas
- sal

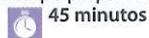
Dificultad: baja



Precio: medio



Tiempo preparación:



Menú para Celíacos:
apto

Modo de elaboración

Para la salsa ponemos al fuego un recipiente con un poco más de la mitad del aceite, la cebolla y el ajo bien picado hasta que ablande, mover de vez en cuando. Pasados unos minutos incorporamos los trigueros en trozos, pero sólo la parte más dura que sea aprovechable (las puntas hervir unos minutos y reservar para la guarnición) rehogar y mojar con agua y hervir hasta que esté cocido. Llegado este momento trituramos con un robot de cocina o termomix para que quede muy fina y emulsionada. Probamos de sal y reservar.

El pargo una vez limpio, y sin escamas desespina de manera que tengamos 2 mitades. Salar y en un recipiente echar el resto del aceite. Cuando esté caliente dar una vuelta por cada lado al pargo y terminarlo en el horno por espacio de 8 a 10 minutos a una temperatura de 170°.



Sugerencias del cocinero

Restaurante Casa Ojeda: Es un pescado de sabor muy intenso por lo que no se aconseja ninguna especia. Tiene unas espinas muy duras por lo que se hace casi necesaria la ayuda del pescadero para su limpieza y sacarle los lomos.



Sugerencias del pescadero

La mejor época para su captura se sitúa entre los meses de agosto a marzo.

Valores nutricionales del Pargo

Proteínas (g/100 g)	Grasas (g/100 g)	Calorías (Kcal/100 g)
19,10	0,64	113,00

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

COMO:



Carretera Poza, 18
tel. 947 485 870



c/. Francisco Sarmiento, 10
tel. 947 224 158

