

Libreta: Pescados
Creado: 26/03/2018 17:26
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/besugo-con-crujiente-de-cigala.html>

Besugo con crujiente de cigala

INGREDIENTES

4 lomos de besugo de 150 gr. cada uno
4 cigalas
4 hojas de pasta brick
200 gramos de guisantes pelados
200 gramos de habitas peladas
8 puntas de espárragos verdes
2 chalotes
1 zanahoria
Vino de Jerez o brandy
Aceite de oliva virgen
Sal
Pimienta

PREPARACIÓN

Salpimenten el pescado.

Corten al medio las puntas de espárragos, háganlas unos minutos al vapor y reservenlas.

Cuezan al vapor las habitas y los guisantes.

Pelen las cigalas y envuelvan las colas en sendas hojas de brick.

Salteen las cabezas de las cigalas en una sartén con un chalote picado y unas rodajas de zanahoria; añadan una cucharada de brandy o de vino de Jerez, reduzcan y añadan un vasito de agua. Hagan cocer unos minutos, cuelen el jugo y mézclenlo con unas gotas de aceite.

Hagan los lomos en la plancha, bien caliente, tres minutos por la parte de la piel. Metanlos al horno dos minutos mas. Fríen las cigalas.

Pongan un lomo de besugo en el centro de cada plato, con las verduritas a un lado y la cigala a otro, rodeando todo con un cordon del jugo de la coccion de las cabezas de cigala.

Sirvan bien caliente