

Bonito en salsa de mejillones

Descripción

Esta receta es de «cosecha propia». En la pescadería que os quiten la piel y la espina. Ya sabéis que podeis poner el pescado que mas os guste, yo sólo os doy una pista de cómo hacerlo. El bonito es un pescado bastante seco, por eso me gusta hacerlo en salsa y la verdad es que el líquido de los mejillones parece mágico, le da un toque muy rico a todo lo que toca.



Ingredientes: (Para cuatro personas).

- * 800 gr de bonito, sin piel ni espinas.
- * 15 mejillones.
- * 1/4 de cebolleta mediana.
- * 1 diente de ajo.
- * 5 cucharadas soperas colmadas de tomate frito. O el que os guste.
- * 1/2 cucharada soper de harina.
- * 1 cayena pequeña.
- * Laurel, ramita de perejil, aceite de oliva.

Preparación:

Lavamos el pescado, los mejillones y reservamos.



Ponemos a cocer los mejillones en una olla con una hoja de laurel. Cuando se abran retiramos, quitamos las valvas, colamos el líquido de cocción y reservamos todo.

En una olla baja y ancha, ponemos la cebolleta y el ajo picaditos, junto con la cayena, en un poco de aceite de oliva. Pochamos todo, cuando este dorado añadimos la harina y removemos para que se cueza un poco.



Seguidamente vertemos el agua de los mejillones, previamente colada para quitarle todas las impurezas y removemos para que se mezcle todo.



Pasados unos 2 minutos añadimos el tomate, seguimos removiendo para que se haga una salsa homogénea y finalmente echamos nuestro bonito, movemos un poco la olla para que se mezcle todo.



Vigilamos tres minutos y le damos la vuelta al pescado, para que se haga por los dos lados. Si los trozos de bonito son gordos, dejaremos un poco mas de tiempo, **pero no lo hagáis demasiado porque quedará muy seco.** Cuando creamos oportuno, añadimos los mejillones y el perejil picado.

 Y aquí tenemos nuestro pescado con un toque a mejillón!



Consejo: La receta no lleva sal. La lleva el líquido de cocción de los mejillones. Y como os digo siempre !el reposo es el secreto de los guisos ! esta mejor hecho de víspera.

Categoría

1. Pescados y mariscos

Fecha de creación

junio 17, 2015

Autor

admin