



Corvina con patatas en salsa

Descripci3n

default watermark



Es una receta que me parecí³ interesante y sana, de hecho la puse en la comida de Navidad aunque tengo un Â«peroÂ», la Corvina la prefiero asada, tiene mÃ¡s sabor. Con lo cual, para Â©sta receta pondrÃa otro pescado tipo merluza, gallo, bacalao?!, pescados mas suaves.

Ingredientes: (Para cuatro personas).

- 1.200 gr corvina en rodajas.
- 2 patatas hermosas o 3 medianas.
- 1 cebolleta mediana.
- 3 dientes de ajo medianos.
- 1 puerro.
- 50 ml de vino blanco.
- 1 cucharada sopera de harina para ligar la salsa.
- 1 guindilla cayena pequeña. Opcional.
- Aceite de oliva, sal, pimienta, perejil.
- Agua para hacer un caldo o Â«fumó» de pescado.

default watermark

Preparación:

En una cazuela vertemos agua para hacer un caldo o Â«fumó» de pescado, incorporamos la cabeza del pescado, el puerro limpio, un ramillete de perejil y sal, ponemos al fuego y cuando comience a hervir lo dejaremos cocer una media hora. Reservamos.

Limpiamos el resto del pescado, salpimentamos y reservamos.

En otra cazuela profunda, ponemos las patatas limpias, enteras y con piel. Cubrimos con agua, llevamos al fuego y las cocemos hasta que est n blandas. Escurrimos y reservamos.



Pelamos la cebolleta y los ajos, picamos finamente y los rehogamos a fuego suave en una cazuela baja y amplia, con un chorro de aceite de oliva. Agregamos la cucharada de harina, removemos, que se cocine.





Vertemos el vino. Damos un hervor, añadimos el caldo colado y las patatas cocidas, peladas y cortadas en rodajas.





Removemos y dejamos unos minutos. Incorporamos el pescado, cocinamos unos 5 minutos, espolvoreamos con perejil picado. Movemos la cazuela con movimientos circulares, rectificamos de sal y servimos.



Â¡Desde luego el aspecto es inmejorable!



Consejo: Aunque lo podamos considerar un guiso, no lo haremos con antelación pues las patatas pierden su gracia, es mejor comerlas el día que se guisan.

Síguenos en Facebook: facebook.com/masqpostres

En Instagram: instagram.com/_masqpostres

Mándanos tus recetas, opiniones, sugerencias a nuestro correo: hola@masqpostres.es

Y si quieres recibir al instante nuestras nuevas recetas, suscríbete pinchando en «Suscribir», en la parte superior derecha de nuestro blog o en la inferior si lo haces desde el móvil.

Categorías

1. Pescados y mariscos
2. Sopas cremas salsas y purés
3. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

enero 10, 2019

Autor

admin

default watermark