

Corvina con setas y calabacín al aroma de romero

Descripción

Esta receta es de «cosecha propia». Me gusta el toque que le da el romero a este guiso. Puede ser con otro pescado, el que os guste. En la pescadería os dejan los lomos y le quitan la piel.



Ingredientes: (Para cuatro personas).

- * 1 kg de corvina, en lomos y sin piel.
- * 1 calabacín mediano.
- * 1/2 cebolleta pequeña.
- * 1 porreta (lo verde de la cebolleta).
- * 150 gr de setas surtidas. Esta vez venían en bandeja, pero quedan estupendas también las congeladas de Mercadona.
- * 1 diente de ajo.
- * 1 guindilla cayena.
- * 1 ramita de romero, no demasiado grande.
- * 3 cucharadas soperas colmadas de tomate, puede ser frito o natural.
- * Perejil, sal, un chorro de brandy, aceite de oliva.

Preparación:

Partimos los lomos de la corvina en trozos no muy grandes, sazonamos y reservamos. Limpiamos el calabacín, lo dejamos con piel, troceamos en dados y reservamos. Picamos fina la cebolleta, el ajo y reservamos. Limpiamos, troceamos las setas y reservamos. Limpiamos la porreta, el perejil, troceamos y reservamos.

En una olla baja y ancha, ponemos aceite de oliva y pochamos la cebolleta, el ajo, la cayena y el romero.



Una vez pochado, añadimos la porreta y el perejil. Dejamos hasta que ablande e incorporamos el calabacín.



Removemos y esperamos a que este blando, mezclamos de vez en cuando para que no se pegue al fondo de la olla. Añadimos las setas, mezclamos todo y seguido echamos la corvina, seguimos removiendo durante cinco minutos y vertemos un buen chorro de brandy.

Removemos todo bien, pasados unos minutos añadimos el tomate (puede ser casero o frito, como mas os guste). Dejamos a fuego suave otros cinco minutos y retiramos.



Consejo: Si queremos que se convierta en plato
Único, lo acompañamos de unas patatas fritas en
dados, que incorporaremos al guiso antes de servirlo.

Categoría

1. Pescados y mariscos

Fecha de creación

julio 25, 2015

Autor

admin

default watermark