

Ijada de bonito con tomate al horno

Descripción

Ijada: pieza de forma triangular, situada en la parte inferior del pez, en la zona próxima a la cabeza. La principal característica de la **«ijada o ventresca»**, es su proporción de grasa, que aporta un sabor mucho mas intenso, fino y delicado que el resto del pescado. Su carne de textura gelatinosa y laminada es idónea para preparar aperitivos, conservas y para cocinar al horno.

El otro día en la pescadería tenían esta ijada, pero como no sabía como prepararla les pregunté a las pescaderas, y fue una cliente la que me dio esta receta. Lo que os aconsejo es que, la desescamen bien, o le quiten la piel.



Ingredientes: (Para cuatro personas).

- * 800 gr de ijada o ventresca de bonito.
- * 5 tomates de bola medianos, maduros.
- * 1 cebolla grande.
- * 1 diente de ajo.
- * Aceite de oliva, sal, pimienta, agua.

Preparación:

Limpiamos, salpimentamos la ijada y reservamos.

Pelamos y picamos los tomates. Reservamos. Picamos finamente la cebolla, el ajo y reservamos.

Precalentamos el horno a 180°C, calor arriba y abajo.

En una sartén grande ponemos un chorro de aceite de oliva y echamos la cebolla y el ajo a pochar. Cuando se dore, añadimos el tomate, removemos y dejamos que se rehogue hasta que el tomate este blando.



Mientras



se nos hace el tomate, en una fuente de horno echamos un chorrito de agua y colocamos la ijada con la piel hacia arriba. La metemos en el horno a 180°C, calor arriba y abajo, y la asamos durante 10 minutos. Sacamos del horno, le damos la vuelta con cuidado, para que se rompa lo menos posible y añadimos el sofrito de tomate. Extendemos bien por toda la superficie del pescado y metemos de nuevo al horno durante 5 minutos mas.

Tendremos un bonito muy jugoso y rico.



Consejo: Os he dicho que descamen o quiten la piel de la ijada, porque es muy desagradable encontrar todas las escamas, no se disfruta del pescado.

Categoría

1. Pescados y mariscos

Fecha de creación

agosto 8, 2015

Autor

admin

default watermark