

Besugo a la “parrilla”...de puerros

Hoy vamos a hacer un besugo al horno, y le vamos a dar ese toque de parrilla con un truco muy sencillo: tostaremos la parte verde de unos puerros en un sartén, además, con ellos haremos una crema ligera que nos servirá de salsa

¿Qué?

- 1 besugo de 1kg, sin escamas y abierto a la “espalda”
- 1 manojo de puerros
- Aceite de oliva virgen
- Ajos pelados
- 1/2 cayena
- vinagre de sidra
- Sal fina y gruesa

¿Cómo?

Sazonamos el pescado y lo doramos en una sartén muy caliente con 1 gota de aceite, solo por la parte de la piel. Así conseguiremos que ésta nos quede tostada, crujiente y sabrosa. Sacamos el besugo a una fuente de horno, con la carne blanca hacia arriba.

En esa misma sartén, tostamos los puerros: los lavamos, secamos bien, y los cortamos en trozos.

Cuando la sartén esté bien caliente los tostamos, casi quemamos. Los ponemos en vaso de termomix y emulsionamos con aceite de oliva virgen y un poco de agua. Debe quedarnos una crema ligera. Colamos para eliminar los hilos.

Por otro lado hacemos un refrito suave: ponemos 2 cs de oliva virgen en una sartén, junto con 1 diente de ajo fileteado y una punta de cayena. Cuando empiece a bailar lo retiramos del fuego.

Mientras metemos el besugo al horno (180 C° durante 5 minutos).

Sólo queda rociarlo con unas gotas de vinagre y el refrito, indo gramos de sal gruesa y...listo! Lo acompañaremos con una crema de puerros tostados en el fondo del plato.