

Cogote de pescada con pimientos confitados y manzanas asadas regado con aceite de Argán

Por Jacinto Montes

Preparación:

Limpia el cogote y abrielo por el centro sin llegar a partirlo por la mitad y sazónalo. Pelar las gambas y reservar las cabezas para el caldo.

Pelar los dientes de ajo y filetearlos.

Retirar las pepitas de los pimientos y partirlos en tiras.

Pelar las manzanas, partir las por la mitad y posteriormente cortar gajos de 1/2 cm de grosor. Exprimir el limón y macerar los gajos para que no se oxiden.

Cortar las hojas de una rama de perejil finamente.

Manzanas

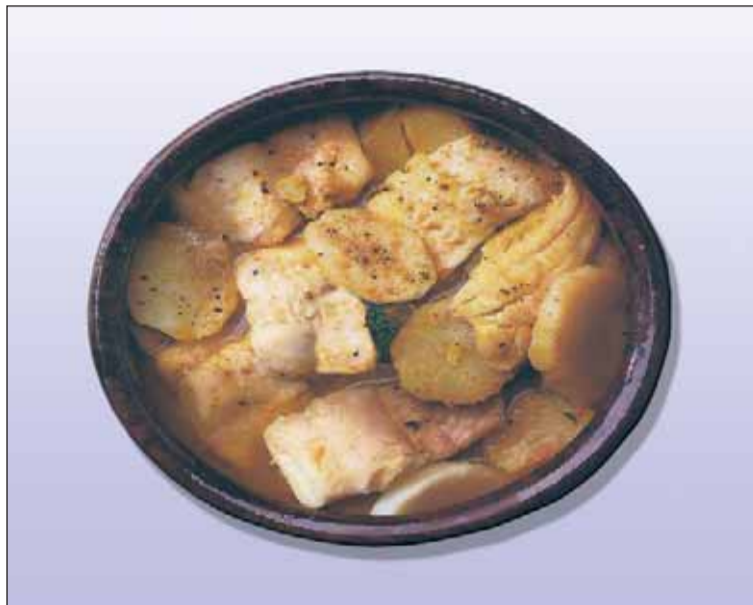
Colocar los gajos de manzana en una fuente honda y regarlos con 4 dl de vermut. Asarla al horno hasta que la manzana esté tierna.

Pimientos:

Calentar el aceite a fuego mínimo y cuando esté templado añadir los pimientos del piquillo. Confitarlos una vez que el aceite supere el punto de ebullición durante 10 minutos manteniendo la misma intensidad del fuego.

La pescada

Pasar los cogotes de pescada por harina, golpear al aire con las manos para retirar el exceso de harina y dorar en una sartén con 2 dl de aceite de oliva virgen a



fuego casi mínimo por las dos caras. Retirar la pescada de la sartén, colocarla en una bandeja de horno honda y regar con vermut y un poco de fumet de pescado (se puede elaborar con la

espina dorsal y la cabeza y cabezas de gambas). Meter al horno la bandeja a 180º durante 11 minutos sin parar de regar el pescado con el jugo. Freír los ajos laminados en aceite de Argán hasta que estén dorados.

Ingredientes 4 personas

2 cogotes de pescada.
5 dientes de ajo.
1/2 dl de vermut Martín rojo.
1/2 litro de aceite de oliva virgen.
3 pimientos
1/2 dl de aceite de Argán.
1/4 kilo de gambas
Una rama de perejil
50 gramos de harina
Un limón

Presentación:

Partir el cogote por la mitad y colocar cada mitad en el centro de un plato. Guarnecerlo con los pimientos de piquillo confitados, salsear con el jugo por encima de las manzanas y el cogote y espolvorear por encima con ajos laminados y fritos em aceite de Argán y perejil picado para decorar. Raspar la corteza de un limón para decorar.

Rincón del sibarita

Como cocer el marisco

Es una operación gastronómica que mal ejecutada puede dar al traste con una buena y exquisita pieza.

Como regla general, se debe cocer el marisco vivo en agua fría y el congelado en agua hirviendo. En ambos casos hay que añadir una cucharada sopera de pimienta en grano, sal gorda y una hoja laurel.

Los tiempos han de contarse a partir de la recuperación del hervor, si se cuecen en agua hirviendo, y cuando empiezan a hervir en el caso de agua fría.

Los tiempos de cocción según la materia prima son los siguientes: langostinos y gambas: retirar nada más comenzar el hervor. Si son de tamaño grande unos tres minutos. Cigalas: entre 3 y 5 minutos. Nécoras y cangrejo real, entre 8 y 10 minutos, Centollo, langosta y buey de mar: alrededor de 25 o 30 minutos. Bogavante: 20 o 30 minutos según tamaño. Pulpo: 2 o 3 horas, pero hay que comprobar que está blando pinchándolo con el tenedor. El pulpo congelado se cuece antes, ya que la congelación ablanda las fibras. El que se adquiere ya congelado o cocido requiere una hora de cocción para que resulte tierno y gelatinoso.

Una vez cocidos los langostinos y gambas, es conveniente introducirlos en una salmuera compuesta de sal, agua y hielo en cantidad y mantenerlos durante diez minutos en la salmuera.

Trucos con los pimientos

Cómo pelarlos más fácilmente: Antes de meterlos al horno, úntalos con un poco de aceite. Una vez asados, la piel se desprenderá sola.

Pimientos con menos grasa: En vez de freírlos sólo con aceite, añade también un poco de agua. Parecerán hechos en su jugo.

Para evitar que repitan: Después de fritos o asados. Añade unas gotitas de vinagre de Módena, tápalos y espera unos minutos. Otro truco es el de añadir un chorrito de leche cuando estén friendo junto a los ajos.

Cocinarlos sin piel: Introdúcelos crudos en agua muy caliente y quítales la piel. Así resultarán menos indigestos. Otra manera es pasarlos por el fuego, envolviéndolos después hasta que se enfrién.

Próximo Capítulo

Pargo en salsa de langostinos y gambas y refranes gastronómicos

Si deseas comentar mis recetas:

jamonbar@gmail.com



Barrosolidario
AUTOESCUELA

¿ERES solidario?

5 euros

En Autoescuela Barroso destinamos 5 euros de tu matrícula a una de las Fundaciones que colabora con nosotros y que tú elijas.

Con nosotros, además de aprender a conducir, serás **solidario**.

+ información
Tel. 952 67 33 35 Fax 952 67 60 66
C/. General Alzupuru, 14 · 52004 MELILLA
info@autoescuelabarroso.com
www.autoescuelabarroso.com

LIDESUR
LÍNEA DE DESARROLLO URBANO, S.L.U.

60% Financiación
40% Aportación

Conjunto residencial privado SAIDIA MEDITERRÁNEA

Lidesur gestiona y vende desde 90.000 €

Pisos de 2, 3 dormitorios y dúplex, con piscinas, zonas deportivas, parque infantil, zonas comerciales, centro médico y zonas ajardinadas

Infórmese en Avda. Juan Carlos I, Rey, nº.6 - 2ª Izq.
Telf.: 952690200
www.lidesur.com