

Receta Cepesca:

Receta: Pez espada a la mantequilla con especias



Ingredientes:

- 700 gramos de pez espada (1 filete por persona)
- Especias al gusto (provenzales, orégano, perejil...)
- Sal
- Pimienta negra
- Mantequilla con sal (preferiblemente) y a temperatura ambiente

Acompañamiento:

- Patatas pequeñas
- Especias
- Guindillas
- Aceite de oliva virgen extra

Preparación:

Un rato antes de empezar, sacamos la mantequilla salada de la nevera y la dejamos a temperatura ambiente. Y cuando ya esté blanda, una hora antes de cocinar, echamos en un bol la mantequilla y le añadimos especias al gusto. En nuestro caso, vamos a añadir hierbas provenzales, orégano y un poco de perejil. Mezclamos la mantequilla con las especias bien y metemos el tarro en la nevera durante una hora más o menos y luego la usaremos para hacer el pez espada.

Ahora vamos a hacer nuestro acompañamiento, precalentamos el horno a 220 grados. Picamos la guindilla si queremos que sean patatas picantes (opcional). Cortamos las patatas a la mitad

sin pelar, les espolvoreamos hierbas provenzales y un poco de pimienta negra y si queremos añadimos la guindillita picada por encima, también podemos dejar alguna sin guindilla. Añadimos un chorro de aceite de oliva virgen extra, mojando todas las patatas y que caiga al fondo del molde y las metemos media hora en el horno a 220 grados. El aceitito también absorberá un poco del sabor de las guindillas.

Cuando le falten 10 minutos a las patatas, cogemos una sartén grande y vamos a echar la mantequilla que tenemos en la nevera con las hierbas y esperamos que se vaya derritiendo un poco. Salpimentamos ambos lados de los lomos del pez espada. Y los añadimos a la mantequilla para que coja todo el sabor. Cuando pasen 5 minutos por cada lado ya estará jugoso y listo para servir. Servimos acompañado de las patatas y la salsa por encima del pez espada.

Sobre CEPESCA

Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 36 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con 750 empresas pesqueras, 815 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 212.361,58 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es