

Receta Cepesca:

Receta: Bonito a la asturiana



Ingredientes (4 personas):

- 700 gr. de bonito fresco sin piel ni espinas
- 75 gr. Jamón serrano (para picar, puede ser ya picado)
- 3 huevos
- 50 gr. de harina
- 2 cucharadas de pan rallado
- 2 pimientos del piquillo
- 1 cebolleta
- 1 diente de ajo
- Aceitunas verdes sin hueso
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra
- Perejil
- Tomillo/orégano/nuez moscada (a elección)
- Avecrem de carne

Para la salsa:

- 2 cebollas
- 2 tomates
- 1 diente de ajo
- 100 ml de vino blanco

Papel film (transparente)

Acompañamiento: patatas fritas (opcional)

Preparación de la salsa asturiana:

Rallamos dos tomates. Pelamos y picamos un diente de ajo y las dos cebollas. Primero calentamos un poco de aceite virgen extra en una cacerola, ponemos el ajito y lo doramos, y a continuación añadimos las cebollas y metemos los tomates rallados y el avecrem de carne. En otra cacerola ponemos a hervir el vino. Sofríe todo bien mientras y luego vierte el vino que

1

tenías hirviendo. Ahora echamos alguna de las especies que más nos gusten: tomillo, u orégano o nuez moscada, lo que queramos al gusto. Cocinamos todo junto durante 10 minutos más. Trituramos y reservamos la salsa caliente.

Preparación del bonito:

Una vez que tengamos el bonito sin piel ni espinas, lo desmenuzamos y lo dejamos en un bol grande. Picamos bien un diente de ajo, la cebolleta, el jamón, las aceitunas verdes y los pimientos de piquillo. Todo muy picadito. Lo desmenuzamos y lo mezclamos en el bol. Añadimos un huevo crudo, perejil, sal, pimienta negra y pan rallado. Mezclamos bien todo para que se haga una masa.

Nos mojamos las manos y separamos la masa que hemos creado en dos partes, la enrollamos bien con papel transparente. Y lo dejamos reposar 10 minutos.

Ponemos en una sartén aceite en abundancia y muy caliente. En un plato hondo batimos dos huevos. Sacamos la mezcla de bonito del papel film, los pasamos por harina y por los huevos batidos y los freímos en la sartén.

Presentación: Ponemos la salsa y la rodaja encima. Y podemos acompañarlo de una ramita de perejil y unas patatas fritas.

Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 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