

Palometa al horno



¿Qué necesitamos?

- 1 palometa - decimos en la pescadería que le quiten la espina y nos la corten en dos mitades alargadas desde el ala hasta la cola.
- Aceite de oliva
- Cebolla, puerro, ajo, perejil, pimienta roja
- Jamón cocido y queso en lonchas
- Pan rallado
- Vino blanco
- Sal



Preparación:

- Picamos en trozos pequeños la cebolla, puerro, ajo y perejil y sofreímos en una sartén con unas cucharadas de aceite de oliva durante unos minutos hasta que esté caramelizado.
- Mientras adobamos la palometa con ajo, perejil y sal - la cual nos había cortado en la pescadería en dos mitades alargadas desde el ala hasta la cola.
- En una fuente que luego irá al horno ponemos la mitad del sofrito y encima una de las mitades de la palometa, luego una loncha de jamón cocido, una capa de queso, jamón cocido, y luego queso, tapamos con la otra mitad del pescado y el resto del sofrito.
- Espolvoreamos pan rallado y un chorrito de vino blanco, añadimos pimienta roja asado.
- Horneamos durante unos 15 minutos a 200º C
- Retiramos y servimos. Buen provecho.



Algo rápido y que esté bueno

- Esta receta es muy rápida y jugosa. Ideal para un día que no nos apetece cocinar y tenemos ganas de pescado, solo necesitamos hacer un sofrito y 15 minutos al horno.



Palometa

- La palometa negra, también llamada castañeta o japuta, es pescado blanco y se suele freír vuelta y vuelta no debe hacerse mucho porque se reseca y como todos los pescados no es conveniente cocinarlo demasiado, es mejor que esté tirando a crudo.
- Se puede usar en infinidad de platos sobretodo en verano como el salpicón de marisco, en ensaladas... cuando no nos apetece cocinar.