

RODABALLO ASADO CON LIMÓN TOSTADO



Ingredientes

ACEITE DE OLIVA	20,00 mililitros
AJO	10,00 gramos
LIMON	10,00 gramos
PEREJIL FRESCO	1,00 PIZCA
RODABALLO	200,00 gramos

Exclusiones

Alergia a la vitamina C · Alergia al pescado · NO ACEITE DE OLIVA · NO AJO · NO CÍTRICOS · NO ESPECIAS · NO LIMÓN · NO PEREJIL · NO PESCADO · NO VERDURA

Nutrientes

Ácidos grasos saturados totales	4,649 gramos
Ácidos grasos, monoinsaturados totales	15,116 gramos
Ácidos grasos, poliinsaturados totales	3,705 gramos
Ácidos grasos, trans totales	0,022 gramos
Azúcares, totales	0,116 gramos
Colesterol	27,500 miligramos
Energía, total	297,202 kilocalorías
Energía, total	1.244,325 kilojulios
Fibra, dietetica total	0,180 gramos
Grasa, total (lípidos totales)	23,986 gramos
Potasio	383,500 miligramos
Proteína, total	18,174 gramos
Sodio	127,730 miligramos

RODABALLO ASADO CON LIMÓN TOSTADO

Elaboración

RODABALLO ASADO CON LIMÓN TOSTADO

- Infusionamos aceite con ajo
- Separamos el ajo y lo desechamos
- Pasamos el limón por la plancha hasta obtener un color tostado y exprimimos su zumo
- Mezclamos la infusión de aceite con ajo y el zumo de limón tostado, bañamos el rodaballo con esta mezcla
- Asamos el rodaballo horno seco a 180°C; hasta alcanzar 75°C interior, se reserva el jugo.
- Se atempera el jugo del pescado del asado y se emulsiona, obteniendo salsa para guarnición.

Emplatado

Cama de patata panadera y sobre ésta lomos de rodaballo y napamos con la salsa. Para decorar espolvoreamos perejil fresco.

MATERIALES NECESARIOS:

- Cazo
 - Horno y bandeja de horno
 - Cuchillo y tabla de verduras
 - Tabla y cuchillo de pescado
 - Varillas
 - Plancha/sartén
 - Exprimidor
-