Dorada en su salsa con risotto de trigo

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Silueta Bimbo



Tiempo: 1h y 15min
Dificultad: Difícil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Creativa
Coste: Medio

Descripción:

La pinta que tiene habla por sí sola, pero su sabor es aun mejor.

Ingredientes para 2 personas :

- 1 unidad de Dorada de piscifactoria
- 100g de Trigo
- Verduras, zanahoria, cebolla, puerro, calabazín, apio.
- 1 unidad de Remolacha cocida
- 1/2 litro de Nata
- 1 huevo
- Pan de molde Silueta
- aceite
- Sal
- Pimienta
- Germinados

Preparación:

Paso 1

Para el pescado: limpiamos el pescado, sacamos los lomos y desespinamos. Porcionamos y quitamos la piel.

Paso 2

Cogemos la porción de dorada y la mojamos por el lado que tenía la piel por un huevo batido y lo pasamos por el Pan Silueta cortado a cuadraditos y presionamos, quedando bien empanado.

Paso 3

En una sartén con un poco de aceite marcamos la dorada por el lado empanado a fuego lento de 3 a 4 min hasta que se dore el pan, seguidamente damos la vuelta y dejamos otros 3 min y reservamos.

Paso 4

Para la salsa: en una cazuela con un poco de aceite y mantequilla rehogamos el apio y el blanco del puerro y le añadimos la cabeza y la espina de la dorada, cubrimos de agua y dejamos cocer 40 min. Colamos, añadimos la nata y dejamos reducir hasta conseguir la textura deseada y salpimentamos.

Paso 5

Para el arroz de trigo: en un cazo con aceite doramos a cuadritos las verduras, zanahoria, cebolla y calabacín. Añadimos el trigo y añadimos el doble de agua que de trigo y dejamos cocer 15 min. Cuando el grano está tierno añadimos la remolacha picada, mantecamos y ligamos el trigo