

# Dorada en su salsa con risotto de trigo



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Silueta Bimbo **Recetizador:** lola gambao



**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 desespina. 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*