

Receta Cepesca:

Gallo rebozado con salsa de limón

En vísperas del puente, les dejamos una receta fácil para que puedan descansar y disfrutar de unas mini vacaciones con un pescado saludable y súper sabroso, con una salsa ácida para mojar pan.

Ingredientes:

- Un gallo por persona. Lo pedimos en filetes limpios y sin espinas.
- Harina
- Sal
- Aceite de oliva Virgen extra
- Y perejil

Ingredientes para la salsa:

- 2 limones
- 1 cucharada de azúcar
- Medio vaso de agua
- Una cucharada de maicena



Imagen de todos a www.comer.net

Preparación de la salsa

Se recomienda hacer la salsa primero. Os decimos cómo:

En un cazo coges los dos limones y los exprimes, haciendo un rico zumo de limón. Echas el medio vaso de agua y la cucharada de azúcar. Y lo pones a fuego lento. Hasta que reduzca, unos 15-20 minutos.

A continuación echas la cucharada de maicena. Lo mueves todo y se va espesando. Lo pruebas y si está muy ácido, le pones un poquito más de azúcar.

Preparación del gallo:

Una vez limpio nuestro gallo: lo pasamos por harina vuelta y vuelta y le añadimos sal por ambos lados.

Lo introducimos en una sartén con abundante aceite de oliva virgen extra. Y una vez doradito lo sacamos, y lo dejamos encima de un plato con papel de cocina, para que no nos quede grasiento.

Una vez escurrido, lo emplatamos con la salsa de limón por encima. Y una hojita de perejil de adorno.

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