HIPERXEL

Fogonero encebollado con pimientos

TIEMPO DE PREPARACIÓN
45 minutos

COMENSALES
4

DIFICULTAD
Fácil

Elaboración

Preparación del fogonero encebollado

1. Lo primero es descongelar muy bien los lomos de fogonero, para eso colocamos el pescado en un tupper con rejilla inferior y lo dejamos en la nevera que se descongelen desde la noche anterior.
2. Una vez descongelados le quitamos toda la humedad que pueda tener, secándolos con papel.
3. Pasamos los lomos de fogonero por la harina de trigo, y los freímos en aceite de oliva en una sartén o cazuela baja. En cuanto estén dorados, retiramos a un plato con un poco de papel absorbente y reservamos.
4. En la misma cazuela, pero con un poquito de aceite empezamos a preparar el encebollado del fogonero.
5. Cortamos las cebollas en juliana y ponemos la cazuela al fuego y doramos los ajos directamente congelados, en cuanto pillen un poquito de color, añadimos la cebolla y pochamos muy bien hasta que la cebolla quede dorada y blandita.
6. Unos 10 minutos más o menos a fuego medio. A continuación, añadimos los pimientos verdes y los trocitos de pimiento rojo. Volvemos a sofreír, unos 5 minutos es suficiente.

Preparación del fogonero encebollado

1. Añadimos el tomate rallado o triturado, las almendras y todos los aromáticos (el laurel, pimentón, tomillo y pimienta negra). Vertemos el vino blanco y el caldo de pescado. Cocemos a fuego fuerte hasta que reduzca el líquido a la mitad y haya evaporado totalmente el alcohol.
2. Y para finalizar el guiso, añadimos los lomos de fogonero rebozado y guisamos a fuego suave durante 10 minutos.
3. Dejamos reposar 10 minutos antes de servir y listo. Servimos bien calentito acompañado de unas patatas fritas y listo para degustar esta receta de pescado.

Ingredientes

- 600gr de lomo de fogonero
- 1 cdita. de ajo troceado
- 50gr de pimiento rojo
- Patatas prefritas
- 2 cebollas grandes
- 2 pimientos verdes italianos
- 1 hoja de laurel
- 150ml de caldo de pescado
- 150ml de vino blanco
- 2 tomates triturados
- 1/2 cdita. de pimiento dulce
- 1/2 cdita. de tomillo seco
- 15 gramos de almendras
- Harina de trigo
- Sal
- Pimienta negra molida
- Aceite de oliva virgen extra