

Receta Cepesca:

Rollitos de fletán con salsa de nata y queso



Ingredientes: (por persona)

- 2 filetes de fletán por persona
- 4 lonchas de queso finas
- Queso rallado
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra (se puede sustituir por pimentón dulce)
- Orégano (o cominos o lo que guste)
- Ajo en polvo
- Perejil
- Pan rallado
- 100 ml. de nata de cocinar

Preparación:

En nuestra pescadería habitual le decimos que nos dé 4 filetes de fletán (2 para cada invitado) y cuando lleguemos a casa extendemos los lomos limpios. Los salpimentamos por los dos lados.

En un bol ponemos pan rallado y le añadimos ajo en polvo y un poco más de pimienta negra. Y movemos.

Cortamos el queso de lonchas en tiras. Y vamos cubriendo cada lomo. Enrollamos con cuidado el pescado para hacerlo con rollitos. Podemos poner palillos para que no se rompa. Lo metemos en nuestro bol con pan rallado y lo rebozamos.

Precalentamos el horno a 180 grados.

En otro bol echamos la nata, sal y queso rallado.

En la bandeja de horno echamos un chorro de aceite de oliva virgen extra y colocamos los rollitos encima. Lo dejamos 15 minutos (cuando lo veamos blanquito).

Añadimos salsa de nata por encima y volvemos a meterlo en el horno, unos 5 minutos.

Listo para sacar y servir.

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