

Receta Cepesca: Creps rellenos de jurel con crema de tomate

El jurel, aunque es sabrosísimo, tiene muchas espinas, por eso lo que debemos hacer es pedir que nos lo limpien bien en la pescadería. Y si no, en casa, separamos los lomos, le quitamos nosotros las espinas y la piel. Tiene muchas proteínas, por lo que además de rico en sabor, es muy sano.

Ingredientes: (para 4 personas)

- 1 jurel grande (o dos) (unos 400 gr. en total).
- 2 cebollas
- 200 gr. de champiñones
- Aceite de oliva
- Salsa de tomate natural (medio vaso o bote pequeño)
- Nata (medio vaso)
- Queso rallado (si queremos)
- Se pueden comprar los creps hechos o hacerlos nosotros.

Creps:

- Harina
- 1-2 huevos
- Sal
- Dos cucharadas de azúcar
- Un vaso de leche

Batimos todo: Ponemos la harina y echamos leche lentamente y vamos batiendo hasta que consigamos nuestro espesor, metemos los huevos, una pizca de sal y dos cucharaditas de azúcar.

Ponemos una sartén a fuego lento y echamos nuestra masa y vamos haciendo uno a uno.

Los dejamos hechos en un plato o sartén.

Y vamos con nuestro relleno.

Preparación del relleno:

Como ya hemos dicho, limpiamos bien el pescado.

Y picamos la carne de los lomos.

En otro lado picamos: la cebolla, los champiñones. Muy picado.

En una sartén, ponemos a freír la cebolla y añadimos la carne picada del jurel.

En otra sartén, ponemos un poco de sal y salteamos los champiñones. En cuanto hayan perdido el agua, añadimos el sofrito de jurel de la otra sartén.

Estiramos los creps y los colocamos en el centro el relleno. Cerramos el crep en forma de tubo.

En una cazuela, ponemos la nata y la salsa de tomate natural. Cuando empiece a hervir, apagamos el fuego y le echamos sal.

Metemos las creps en nuestra cazuela con la salsa. Lo dejamos a fuego lento hasta que la salsa tenga cuerpo.

Incluso, le podemos añadir queso rallado por encima. Y un poco de perejil para adornar.



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

