

## Receta Cepesca:

---

### Receta de salmonete a la provenzal con calabacín

Hemos escogido el salmonete para la receta provenzal de hoy, la carne de este pescado es firme, blanca y de un excelente sabor. Se consume entero y cocinado, tanto a la plancha como asado o frito, pero siempre tras eliminar sus agallas y sus escamas. Así que lo mejor es que pidamos directamente en la pescadería unos lomitos limpios y nos pongamos a cocinar con esta receta fácil de Karlos Arguiñano.

- Ingredientes (lomo por persona):**
- 4 salmonetes
  - 1 calabacín
  - 1 pimiento verde
  - 2 cebollas pequeñas
  - 2 patatas
  - 2 dientes de ajo
  - Pimienta negra
  - Pan rallado
  - aceite
  - sal
  - pimienta
  - perejil



### Preparación:

Como siempre le pedimos a nuestro pescadero que nos dé los salmonetes limpios, quiere decir sin las escamas y la espina central (si no, se la quitamos nosotros con paciencia). Una vez limpio el salmonete, continuamos.

Pelamos y cortamos muy finitas las patatas. Y lo mismo hacemos con la cebolla. Primero freímos la cebollita y las rodajas de patatas en una sartén con aceite de freír. Echamos sal. Freímos bien, las escurrimos y reservamos.

Cortamos el pimiento verde en rodajas finitas y el calabacín lo mismo. Cuanto más fino, mejor quedará. Lo echamos a otra sartén con muy poco aceite (podemos echar un poco del que nos ha sobrado de las patatas y la cebollita)

Para preparar los salmonetes a la provenzal, ponemos los lomos. Pelamos y picamos los dos dientes de ajo muy chiquitito. Los ponemos en un bol. Lo mezclamos con un puñadito de pan rallado (unas 4 ó 5 cucharadas) y un poco de perejil picado y pimienta negra. Mezclamos bien. También se puede usar ajo en polvo.

Por último, salpimentamos los lomos de salmonete y ponemos la piel hacia abajo en la bandeja de horno. Echamos por encima nuestra provenzal (ajo, pan rallado, perejil, y pimienta negra). Los horneamos a 200 °C durante 8 minutos.

Emplatado: Ponemos la cebollita con la patata, luego echamos el salteado de calabacín y ponemos el lomo del salmonete por encima. Y listo para 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](http://www.cepesca.es)*