

Receta Cepesca:

Receta: Palometa a la parmesana



Ingredientes:

- 4 filetes de merluza limpios
- 1 limón (opcional)
- Pan rallado
- Ajo en polvo
- Sal
- Pimienta
- Queso parmesano rallado
- Perejil
- Albahaca (opcional)
- leche
- Mantequilla

Preparación:

Pedimos en nuestra pescadería que nos dé unos buenos filetes de merluza limpios.

Precalentamos el horno a 220 grados.

Salpimentamos ambos lados de cada lomo de la merluza.

En un recipiente hondo, echamos leche y metemos los filetes de merluza mientras preparamos el rebozado. La leche tiene que cubrir los filetes.

En un bol, mezclamos pan rallado, el queso parmesano (pero un poco lo necesitamos para echarle a los filetes por encima), el perejil, el ajo en polvo y un poco de sal y pimienta. Añadimos si queremos al bol la albahaca. Removemos todo bien. Vertimos el bol en un plato hondo.

Cogemos el pescado mojado en leche y lo rebozamos bien en nuestra mezcla.

En un recipiente para horno, untamos mantequilla por todo el interior. Ponemos los filetes rebozados encima y les espolvoreamos más queso rallado parmesano y dejamos trocitos de mantequilla por encima, que ya se derretirán al horno.

Lo metemos en el horno 20 minutos y listo para sacar y servir. Como acompañamiento podemos añadirle un cuarto de limón.

Sobre CEPESCA

Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 36 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con 750 empresas pesqueras, 815 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 212.361,58 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