Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



APERITIVOS / ENTRANTES

Tiradito de rodaballo

2 raciones 528 kcal

Ingredientes

FUMET DE PESCADO

- La cabeza y espinas del rodaballo
- Cabezas y colas de gambas
- Sal al gusto

LECHE DE TIGRE

- **50 ml** de fumet de pescado
- **1** trocito de rodaballo
- **1** trocito de aguacate
- **1** trocito de cebolla morada
- **1/2** guindilla sin pepitas
- Cilantro
- Sal
- Jugo de medio limón y media lima

PARA 2 PERSONAS

- **2 filetes** de rodaballo
- **1** plátano (si es macho mejor)
- Aguacate
- Cebolla morada
- Guindilla
- Cilantro

Elaboración

FUMET DE PESCADO

1. Hacemos un fumet de pescado con todo lo que sobra del rodaballo, que además sirve para un buen arroz o fideuá
2. El fumet de pescado está listo en unos 45 minutos
3. Después hay que colarlo todo

PLÁTANO MACHO

4. Pelamos el plátano, si es macho mejor, y lo cortamos en finas láminas
5. Lo añadimos a un bol junto con un poco de aceite y sal
6. Horneamos unos 20 minutos a 160 grados en el horno o en la airfryer, con papel de horno para que no se pegue

LECHE DE TIGRE

7. Añadimos a una batidora 50 ml de fumet y reservamos
8. Añadimos a la batidora con el fumet un trocito de rodaballo, aguacate y los demás ingredientes de la lista
9. Trituramos bien con la batidora

MONTAJE

10. Troceamos los filetes de rodaballo en finas láminas y los colocamos en un plato

11 Guardamos en la nevera

12 Añadimos los demás ingredientes, el plátano macho y la leche de tigre

RECOMENDACIONES

Lo ideal es servirlo todo muy frío

POR RACIÓN	49 g Proteínas	24 g Grasas	34 g Hidratos	11 g Fibra

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺

cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta