

PESCADO AZUL MARINADO CON PIMIENTOS Y TOMATES ASADOS SOBRE QUINOA DE VERDURAS



INGREDIENTES

6 lomos de caballa sin piel
2 limas
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

SALSA DE PIMIENTOS Y TOMATE

1 kg tomates
1 cebolla
1 diente de ajo
2 pimientos rojos
Aceite de oliva
Sal

QUINOA DE VERDURAS

30 g pasas
30 g dátiles
30 g orejones
Vino Pedro Ximenez
100 g lombarda
½ cebolla
½ zanahoria
½ rama de apio
Caldo de ave
200 g quinoa
20 g aceitunas negras sin hueso
20 g pepinillos
20 g aceite de oliva virgen extra

MODO DE HACERLO

SALSA DE PIMIENTOS Y TOMATE

Asar la cebolla, los tomates y los pimientos rojos en el horno a 180° hasta que estén blandos. Envolver los pimientos en papel de aluminio para que suden y se puedan pelar. Cuando estén templados, retirar la piel y las pipas. Triturar los pimientos con los tomates y la cebolla. Reservar.

Limpiar los lomos de caballa de restos de piel y espinas.

Mezclar el zumo y la ralladura de las limas con el aceite de oliva y salpimentar. Marinar el pescado durante unos 10-15 minutos.

Poner los lomos de caballa en una fuente de horno y cubrir con la salsa.

Hornear unos minutos a 200° (opcional).

QUINOA DE VERDURAS

Remojar las pasas, los dátiles y los orejones troceados con el vino Pedro Ximenez.

Pelar y picar la cebolla, la zanahoria, la lombarda y el apio. Saltear a fuego fuerte con un poco de aceite de oliva. Cubrir con el caldo (2 ½ volúmenes de caldo por 1 de quinoa) y cuando rompa a hervir añadir la quinoa y una pizca de sal y cocer a fuego lento tapado unos 20 min.

Cortar las aceitunas y los pepinillos en dados pequeños.

Añadir a la quinoa las frutas secas escurridas del Pedro Ximenez y los encurtidos junto con el aceite de oliva. Mezclar bien.

Servir los lomos de pescado con la salsa sobre la quinoa de verduras