

SUQUET DE SALMONETES Y ALCACHOFAS



INGREDIENTES

12 salmonetes
1 pimiento rojo
3 tomates
2 patatas
100 g brandy
Harina de garbanzos
Harina de maíz
Aceite de oliva
6 alcachofas frescas
Aceite de oliva
Tomillo, romero

FUMET

Espinas y cabezas de los salmonetes
1 cebolla
Pimentón dulce
Perejil

PICADA

3 dientes ajo
20 g almendras
Azafrán
2 rebanadas pan

MODO DE HACERLO

FUMET DE PESCADO

Limpiar los salmonetes de espinas y sacar los lomos.

Poner las espinas en agua muy fría durante 1 hora para retirar impurezas y sangre.

En una olla pochas la cebolla picada en un poco de aceite de oliva. Agregar el pimentón y los restos del pescado. Cubrir con agua fría y un poco de perejil fresco y cocer a fuego medio durante 15-20 minutos. Reservar y colar.

Cortar en dados pequeños el pimiento rojo y los tomates. Rehogar en aceite de oliva. Añadir el brandy y reducir. Pelar las patatas, pelar y chascar en dados medianos. Cubrir con el fumet y cocer durante unos 15-20 minutos hasta que las patatas estén hechas.

PICADA

Laminar finamente los ajos y sofreír en un poco de aceite de oliva junto con la almendra. Añadir el pan y seguir sofriendo todo junto. Moler en un mortero e incorporar al guiso de verduras y patatas.

Triturar con una máquina de cuchillas. Si hiciera falta añadir un poco de más fumet.

Pasar los lomos de salmonetes por una mezcla de harina de garbanzos y harina de maíz, sólo por la parte de la piel. Marcar en una sartén con un poco de aceite de oliva y reservar.

Incorporar los lomos el suquet y terminar de cocer todo junto unos 5-8 minutos.

ALCACHOFAS CONFITADAS

Pelar las alcachofas y limpiar de las hojas más duras. Mantener en agua con 1 limón y perejil fresco para evitar que se oxiden. Cocer en olla express durante 5-6 minutos. Escurrir del agua, secar bien y meter en un bote de cristal cubierto de aceite de oliva y de hierbas frescas. Cocer al baño María a temperatura media durante unos 40-50 minutos.

Acompañar el suquet con los salmonetes con unas alcachofas confitadas.

Regar con aceite de oliva y sal y espolvorear con perejil picado.

VARIANTES

Utilizar otros pescados como chipirones, sepia, langostinos, vieiras, rape. Y también se pueden pasar por harina y huevo y freír. La salsa se puede dejar sin triturar

Acompañar con otras verduras como espárragos, tirabeques, judías verdes, berenjenas.

Añadir al sofrito carne pimiento choricero o sobrasada.

CONSERVACION

Al tratarse de un guiso, mejora de un día para otro. Se puede conservar en nevera 4-5 días y la salsa se puede congelar.