

Filetes de salmonetes con dos hinojos y alcaparras

Ingredientes

Para 4 personas:

- 8 salmonetes de roca de tamaño medio
- un manojo de hinojo normal
- un manojo de hinojo marino
- vinagre de vino blanco
- dos cebollas
- un vaso de malvasía seca
- curry tandori
- alcaparras
- aceite de oliva virgen extra

El restaurante [La Salseta](#) (Sitges) comparte con **Gastronosfera** una receta saludable y original: **salmonetes con dos hinojos y alcaparras**.

Elaboración:

- Preparar el hinojo marino: elegir los brotes tiernos y sumergir en vinagre de vino blanco durante quince días.
- Limpiar los salmonetes y reservar los hígados. Filetear.
- Preparar la salsa de curry haciendo un sofrito con la cebolla picada. Añadir los hígados y las espinas. Incorporar el vino blanco en seguida y dejar que se evapore el alcohol. Verter el agua hasta cubrir todas las espinas, el curry y la manzana troceada. Dejar que hierva el conjunto y que reduzca un poco. Sacar las espinas y triturar la salsa.

- Segundos antes de comer, hacer los salmonetes a la plancha, sólo por la parte de la carne. Escurrir el hinojo marino. - En un cazón con un poco de aceite de oliva, calentar los dos hinojos y las alcaparras. En el fondo del plato, poner la salsa, en seguida los filetes y encima los hinojos y las alcaparras.

Notas:

- Este plato se puede acompañar con patatas hervidas con piel y después cortadas a rodajas y pasadas por la plancha para que se doren.

- Uno de los objetivos de la receta es reivindicar los peces que capturan los pescadores artesanos, y otro, recuperar dos hierbas que crecen en nuestro litoral.

Apunte nutricional:

- El hinojo es alimento estrella dentro de la alimentación saludable porque es rico en ácido fólico (o vitamina B9), y también contiene vitamina B3 y provitamina A, que son dos antioxidantes.

- También aporta minerales, como el potasio, esencial para transmitir y generar el impulso nervioso y para la actividad muscular normal.

- Finalmente, contiene mucha fibra y pocas calorías, y justo por eso va bien para acabar con el estreñimiento y para ayudar en las dietas de régimen.

Receta de **La Salseta** por soycomocomo.es