

Lomos de verdel asados sobre verduras al dente

media

Ingredientes

Para 4 personas

- Dos verdes de 200 gramos cada uno, limpios y sacados en filetes
- Un pimiento rojo pequeño, pelado y cortado en cuadraditos
- Otro pimiento amarillo pequeño, pelado y cortado en cuadraditos
- Un tomate pelado y cortado en cuadraditos
- Tres decilitros de aceite de oliva
- Dos decilitros de salsa de soja
- Sal Maldon
- Un puñado de hierbas para decorar

Daniel García nos ofrece una sugerente receta de pescado en la que demuestra que a partir de la sencillez se puede redondear un plato extremadamente sabroso a la vez que saludable. Seguimos esta receta en la cocina del restaurante [Zortziko](#):

- Se comienza poniendo una sartén a fuego vivo y añadiendo unas gotas de aceite para depositar los filetes de verdel previamente limpiados. Se doran brevemente y, tras tenerlos unos 10 segundos por cada lado en el fuego, se sacan y se reservan.
- Por otro lado, se pone un recipiente al fuego con unas gotas de aceite para a continuación añadir las verduras troceadas y se dejan sudar tan sólo unos segundos, dado que deben mantener la textura de crudo. Después, aparte, se mezclan el aceite y la soja para el aliño y se reserva también.
- Llega el momento del montaje del plato y primero se vierten las verduras. Se extienden antes de colocar los filetes de verdel encima y se decora con diferentes

hierbas al gusto. Finalmente, se baña con el aceite y la soja y se remata con unos granos de sal Maldon.