

# Salmonete confitado en AOVE

Dificultad:

media

Nº de comensales: 1

## / Ingredientes

- 1 salmonete de 500 g aproximadamente
- Ajo
- Guindilla
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Para la guarnición

- Patatas autóctonas de Conil
- Pimiento rojo y verde
- Cebolla
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

## / Preparación

Pasos a seguir

Desescamar el salmonete y quitarle las tripas. Sacar los lomos, quitar la cabeza y reservarla. Quitar las espinas a los lomos con una pinza. Abrir la cabeza por la mitad y reservar.

Poner abundante aceite de oliva virgen extra en una sartén y calentar a fuego suave, a unos 80°C. Añadir el ajo cortado en láminas, la guindilla y los lomos de salmonete con la piel hacia arriba. El aceite tiene que cubrir los lomos. Cocinar el pescado 10/12 minutos.

Mientras se hacen, enharinar las medias cabezas y freír en abundante aceite de oliva virgen extra y preparar la guarnición de patatas. Para ello, poner a calentar aceite de oliva virgen extra, cortar todos los ingredientes al gusto y hacerlos a fuego medio durante 40 minutos o hasta que estén tiernos.

### **Emplatado**

Poner el lomo de pescado en el plato y decorar al gusto con la guarnición de patata y la media cabeza de salmonete frita.