

Pescado frito crujiente con arroz de calabaza



Primer plato

Tipo de receta



70 Minutos

Preparación



Media

Dificultad



Ingredientes para 4 personas

Pescado:

4 filetes de pescado de propia elección, le va muy bien el pescado de agua dulce, pero también cualquier pescado blanco de agua salada, p.ej. merluza. Aceite para freír (aceite girasol, p.ej.)

Harina

Sal y pimienta

Hierbas aromáticas (mejorana, estragón, tomillo, perejil)

Cáscara de limón o de naranja para freír a la vez

Ragout de calabaza:

250 gr de arroz o arroz de cebada

300 gr de pulpa de calabaza (del tipo que tenga a mano)

2 cebolletas

Aceite vegetal, el mismo que haya usado para el pescado

250 ml de caldo de verdura

Sal, pimienta blanca y nuez moscada

Mostaza picante

Rábano picante (en su defecto un poco de wasabi japonés)

Aceite de pipas de calabaza estiro IGP

Pipas de calabaza crudas

Preparación

Hervir el arroz en abundante agua y cortar la calabaza en dados. Ponerle sal a los filetes de pescado, pasarlos por harina y con suficiente aceite freírlos por la parte de la piel hasta que estén crujientes. Echarle la pimienta y las hierbas y añadir la cáscara del limón o naranja y terminar de freír por la parte de la carne.

Rehogar la calabaza y las chalotas bien picadidas en un poco de aceite y echarle un poco de caldo de verdura, ponerle las especias y cocerlo todo hasta que quede con una consistencia cremosa. Para terminar añadir el arroz y aderezar con un poco de mostaza, wasabi o rábano picante y aceite de pipas de calabaza, ponerle por encima las pipas crudas picadas.

Sugerencia: también se puede usar un arroz integral pero el tiempo de cocción es más largo.

Fuente de la receta: Tom Riederer / Foto: Stefan Kristoferitsch