



pescado

Lomo de abadejo al tomillo

Ingredientes:

Para 4 raciones

- 4 lomos de abadejo* de aprox. de 170 grs. cada uno
- Aceite de oliva virgen extra
- Tomillo fresco
- 10 tomates de salsa maduros
- 2 cebollas medianas
- sal
- pimienta negra

Aceite de pimienta:

- 100 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 2 pimientas verdes piconas*

Cómo se hace:

El aceite de pimienta verde:

1. Lava **las pimientas**, quítale las semillas y las venas blancas. Mete una pimienta y media en el aceite y deja macerar durante **1 semana**. Pasado este tiempo lo cueles y le añades la otra media pimienta cortada muy pequeñita.

Preparación del pescado:

1. En una fuente coloca **los lomos de pescado** limpios, **rocíalos con aceite de oliva**. Pon sobre el pescado unas **ramas de tomillo fresco** y frótalo para que coja el aroma, tápalo y reserva en la nevera hasta el día siguiente.
2. Pela **los tomates*** y les quitas las semillas, córtalos en trozos medianos y reserva. Pela **las cebollas** y córtalas en cuadrados como de un dedo de grosor.
3. En una sartén añade un poco de aceite y **rehoga la cebolla** a fuego suave hasta que veas que está tierna, **añade entonces los tomates troceados y una rama de tomillo fresco**. Deja que se hagan los tomates pero no demasiado, que queden firmes. **Sazona con sal y pimienta** y reserva.

4. Finalmente en una plancha, **asa los lomos de abadejo***, primero a fuego fuerte para que se doren bien por fuera y luego termina la cocción a fuego medio para que se hagan por dentro. Ponlos al punto de sal.
5. Sirve en cada plato una base de la salsa de cebollas y tomates, coloca encima un lomo de pescado y añade un poco de tomillo fresco por encima. Pon alrededor unas gotas del aceite de pimienta picona.

Consejos y sugerencias:

- * *En vez de abadejo puedes usar cherne, mero o cualquier otro pescado blanco.*
- * **Las pimientos verdes** a las que me refiero son pimientos pequeños de unos 4 ó 5 cm. aprox., similares en forma y tamaño a los jalapeños o a los pimientos de Padrón.
- * **Para pelar los tomates** de una manera fácil, pon agua abundante en un caldero y cuando empiece a hervir, retírala del fuego, introduce los tomates y déjalos unos minutos, luego mete los tomates en agua con hielo.
- * **Lo más importante en esta receta es darle el punto exacto al pescado**, el pescado tiene que estar **hecho pero jugoso**. La mayoría de personas incluso en restaurantes tienden a hacer el pescado más de la cuenta con lo que este se reseca. Cuando veas que se despega fácilmente de la piel ya está hecho, entonces retíralo del fuego.