

Cabracho en Manteca Colorá

Cabracho en Manteca Colorá, una forma diferente de preparar este exquisito pescado que tiene demasiadas espinas.

ingredientes

- 4 Cabrachos (300 gr unidad)
- 3 dientes de Ajo
- 2 Naranjas
- 1 Limón
- Harina
- 250 gr de Tomates Cherry
- Albahaca
- 2 cucharadas de [Manteca Colorá](#)
- Aceite de Oliva Virgen
- Sal

elaboración Cabracho en Manteca Colorá

Le pediremos a nuestro pescadero que nos limpie el cabracho, que le quite las vísceras, las escamas, lo ojos y que le saque los dos filetes de carne que tendrá a cada lado del cuerpo.

Nos llevaremos a casa la cabeza con la espina y los dos lomos de cada uno de los pescados.

Los pondremos en una fuente y los salaremos.

Mientras en una sartén pondremos los tomates cherry cortados a la mitad con un chorrito de aceite de oliva virgen, los dientes de ajo bien picados y la albahaca. Lo dejaremos todo a fuego lento durante una hora aproximadamente, los tomates se caramelizarán.

Ahora pasaremos la cabeza y la espina del cabracho por harina

y la freiremos en aceite de oliva virgen, el aceite debe estar caliente para que toda la carcasa del pescado quede crujiente. La sacaremos del fuego y la reservaremos.

En otra sartén pondremos el zumo de las dos naranjas y el del limón, con las dos cucharadas de [manteca colorá](#), dejaremos hasta que se integren los zumos y la manteca, deben reducirse antes de poner nuestro pescados.

Es hora de meter en esta salsa los lomos del cabracho, un par de minutos por cada lado en esta salsa, serán más que suficiente. Reservaremos.

Vamos a montar el plato, en el centro ponemos la raspa y la cabeza crujiente del pescado, a los lados los dos lomos que asamos en la salsa y alrededor los tomates cherry confitados.

Ya tendremos nuestro cabracho en manteca colorá.

BLOG COCINICAS.ES – MIS APUNTES DE COCINA

Medidas:

- Cucharada es una cuchara sopera
- Cucharadita es una cucharilla de postre
- Pizca es un pellizco
- Si no se ponen cantidades es al gusto del cocinero
- Si queréis hacer mas cantidad o menos hacer una simple regla de tres