

Ventresca de bonito al horno



INGREDIENTES

- ◆ 4 ventrescas de bonito del norte
- ◆ 5 ó 6 dientes de ajo
- ◆ aceite de oliva
- ◆ sal
- ◆ pan rallado
- ◆ zumo de 1/2 limón

PREPARACIÓN

1.- Se limpian las ventrescas de restos de sangre; se cortan las aletas pero se mantiene la piel.

Mientras, precalentamos el horno a 200 °C

2.- Colocamos en una bandeja de horno una cucharadita de aceite de oliva y sobre ella cada ventresca. Se salan y se echa un poco de pan rallado por encima.

Introducimos en el horno durante 20 minutos.

3.- Mientras se hornea la ventresca, fileteamos los dientes de ajo y les doramos en aceite de oliva. Dejamos que se enfríe el aceite y echamos un chorrito de zumo de limón o de vinagre.

4.- Sacamos la bandeja del horno cuando esté la ventresca en un tono dorado y rociamos cada pieza con un chorrito de la salsa anterior.

Para que la ventresca tome un color dorado, conviene poner a gratinar un par de minutos antes de sacar la bandeja del horno, así se tuesta el pan rallado y da un color más apetecible.