

Receta Cepesca:

Hamburguesitas de langostinos a la meunière.

Hoy vamos a preparar un plato que ayuda a la regulación del crecimiento y del desarrollo y que tiene un alto valor nutritivo y un bajo contenido graso.

Antes de empezar, hay que tener en cuenta que esta receta se hace para tomarse al día siguiente.

Ingredientes: (para 4 personas)

- 1 avecrem de pescado
- 600 gr. de langostinos
- 1 cebolla
- alcaparras
- 3 cucharadas de soja
- perejil
- Nata (bote pequeño)
- 60 gr. de mantequilla
- 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- 60 gr. de pan rallado
- Si se quiere, se puede añadir hierbabuena y romero
- Opcional: Cebolla frita crujiente o deshidratada

Preparación:

Poner una cazuela con un litro de agua hasta que hierva, introducimos los langostinos. Echamos el avecrem de pescado.

Cuando el agua vuelva a hervir, retiramos el fuego y reservamos el caldo. Pelamos los langostinos bien y picamos toda su carne hasta conseguir una masa homogénea. Y lo metemos en un bol grande.

Cortamos una cebolla y la rallamos lo más chiquitito posible. Lo juntamos con nuestra masa de langostinos, le metemos alcaparras, añadimos perejil, le añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y un poco de jugo de limón. Aquí, si quisiéramos, añadimos hierbabuena y romero. Mezclamos todo y lo hacemos una masa, y lo dejamos reposar en la nevera 24 horas.

Al día siguiente, cogemos nuestra masa y damos forma a las hamburguesas metiendo pan rallado y juntando todo. Mientras hacemos la salsa, lo dejamos en la nevera.

Recuerda que no debes tirar el líquido del pescado. Mañana lo utilizarás para la salsa.

Para hacer la salsa meunière:

Hervimos el caldo que hemos preparado al principio de todo y lo dejamos reducir hasta que quede una cuarta parte. Agregamos la nata y volvemos a reducir hasta que se homogenice la preparación. Freímos en aceite las hamburguesitas.

Echamos la salsa por encima.

Truco: para darle un toque más *chic*, añadimos cebolla frita crujiente o deshidratada.



Cepesca es la organización empresarial de ámbito nacional más representativa de la Unión Europea y agrupa a 38 asociaciones de armadores de buques de pesca tanto de bajura como de altura, con más de 750 empresas pesqueras, 861 buques, cerca de 10.000 tripulantes y un tonelaje de arqueo de 225.227 GTs. Entre sus objetivos, la Confederación persigue mejorar la competitividad de las empresas pesqueras, apostar por la formación de las tripulaciones y el relevo generacional, promover el desarrollo de una pesca responsable y sostenible y luchar contra la pesca ilegal. Para conocer más, visita www.cepesca.es