

PESCADO AL HORNO Pangasius Panga.



NOTA: No se entra en disertación ni discusión sobre este pescado. Lo probé y es casi perfecto. La cuestión a cerca de si está contaminado, es mal producto, es producto sin garantía, yo, particularmente, confío en la Sanidad Española y en los controles de calidad y salubridad.

Ingredientes: Para cuatro personas

Un paquete de Panga, de 900 gramos de peso. Sirve para cuatro personas. Yo lo adquiero en Makro en Palma y su precio sale a un 50% de Mercadona. Margarina, aceite de girasol (Para no dar sabor de aceite al pescado), una cucharada rasa de sal una de café, de pimienta. Un kilo de patatas peladas y cortadas a rodajas de unos dos milímetros, un kilo de cebollas, cortadas a rodajas finas de un milímetro de grueso, un vaso pequeño de vino blanco económico y otro igual de agua. Medio kilo de tomates pelados y cortados a rodajas de unos tres o cuatro milímetros, medio kilo de acelgas y un paquete de perejil y ajo picado congelado (puede ser fresco) de Mercadona, del que utilizaremos una cuarta parte. Colorante alimentario. Este ultimo se aplica disolviendo un poco del mismo en agua caliente y con una cucharilla se añade sobre cada capa previo a los respectivos condimentos de la misma.

Aliño:

Atención: Cada capa debe se aliñada con un **hilo de aceite**, un poco de sal un pellizco de pimienta negra y un **espolvoreado mínimo** de perejil y ajo.

Elaboración:

Abrir el paquete y sumergir las piezas en agua caliente unos minutos hasta que desaparezca el hielo. Sacar las piezas del agua y dejar escurrir en una fuente.

Lave bien las acelgas y córtelas menudas añadiendo un puñado de perejil y ajo congelado. (Puede ser fresco pero a mi me funciona. Lo compro en Mercadona). Agregue un poco de aceite y revuelva la mezcla.

En una fuente de barro o de pirex, untarla con una cucharada de margarina. Colocar las rodajas de cebolla cubriendo la base. A continuación, colocar una capa de patata y seguidamente una de cebollas otra más de patata. Colocar ahora los filetes de panga.

Seguidamente una de patata una más de cebolla y una capa final de patata. Sobre esta ultima, colocar el tomate cortado, y sobre este, el picadillo de acelgas y el perejil con el ajo.

Añada el vino, el agua e introdúzcalos en el horno previamente calentado.

Poner el **fuego solo en la parte de abajo** del horno con el turboventilador en marcha. La cebolla es difícil de “fritar” pero quedara bien hecha. El tiempo es de prácticamente una hora a fuego medio. Controlar que se evapore primero el agua, haciendo que se cueza el conjunto controlando no se quemé la verdura.