



**GERHARD  
GSTREIN**  
Gerente de alimentos  
y bebidas  
Sociedad Unión Quito

# Delicado y delicioso Pargo en sal



Foto: Carlos Osejo

Ánimate a cambiar la preparación y presentación de los deliciosos platillos que preparas. Ponle entusiasmo para que ese sea el ingrediente extra en tu sazón...

## Para el pargo:

- 1 pargo de aprox. 1.5 kg (sin vísceras ni agallas, pero con escamas)
- 4 claras de huevo
- 1.5 kg de sal marino
- 2 ramas de romero
- 3 ramas de tomillo
- 2 ramas de hierba luisa
- 1 tallo de hierba luisa
- 4 dientes de ajo
- 10 granos de pimienta negra

## Preparación:

Rellena la cavidad del pescado con las hierbas, el ajo y la pimienta. Bate las claras de huevo hasta que se pongan blancas y mézclalos con la sal. En una bandeja para hornear forma una capa en forma del pescado con la sal de un espesor de aproximadamente 1cm. Coloca el pescado encima y cúbrelo con el resto de la sal sin dejar huecos o grietas.

Déle forma de pescado con una espátula. Hornea a 200° por unos 50 a 60 minutos. Para servir rompe la costura de sal y remuévelo. Con la ayuda de un tenedor y una cuchara remueva la piel y sirve la carne, cuidando de no dejarlo con espinas. Remueve el espinazo y sirve el filete debajo.

## Para acompañarlo

Con papas al vapor y salsa Holandesa. Corta los filetes

de pescado en forma de diamantes y salpimiéntalos. Presiona un lado firmemente en el ajonjolí. En un sartén calienta un poco de aceite y fríe los pescados, primero con el lado del ajonjolí y luego del otro lado. Cuando esta casi cocido agrega la mantequilla y deja que se dora un poco, termina con unas gotas de zumo de limón. Sirve los filetes sobre el chutney y acompáñalos con arroz o papas cocidas.



## EL SABOR Y ESTILO DE LA COCINA RÁPIDA Y GOURMET EN CASA

Prepare exquisitas recetas de forma sencilla con carnes preparadas por expertos.

Encuétralos en las perchas de carnes de:

**MEGAMAXI**  
LO MÁXIMO!

**SUPERMAXI**  
el placer de comprar