



Nuestras mejores recetas para disfrutar del pescado en casa.

por  
**Sergio Fernández**

## LIMANDA GRATINADA CON QUESO Y ARROZ SALTEADO CON ALUBIA ROJA

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes	LIMANDA
2 vasos	LECHE
½ tarro	ALUBIA ROJA COCIDA
1 vaso pequeño	ARROZ
½ unidad	CEBOLLA
2 puñados	GAMBAS PELADAS
2 puñados	MEJILLONES
4 cucharadas	QUESO RALLADO
2 cucharadas	HARINA DE MAÍZ
2 cucharadas	ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
1 diente	AJO
1 pizca	PIMIENTA BLANCA MOLIDA
1 pizca	SAL FINA
Al gusto	PEREJIL



### RECETA

Dorar el ajo y la cebolla pelados y picados. Una vez pochado añadir las gambas y los mejillones.

Incorporar la leche y cocer durante 10 minutos. Ligar con harina previamente disuelta en agua fría, salpimentar y continuar la cocción hasta conseguir la textura deseada, triturar.

Colocar el pescado sobre la bandeja de horno sin dejar espacio entre las piezas para evitar que la salsa se quede en la bandeja. Añadir el queso y hornear, con el horno previamente precalentado, a 180° C durante 8 minutos.

En una olla saltear el arroz con aceite y ajo y poner el doble de agua y añadir sal.

Una vez cocinado el arroz añadir las alubias previamente lavadas y escurridas. Añadir perejil y mezclar con cuidado.

Servir colocando el pescado en el plato acompañado del salteado de arroz y alubias.

Disfrutar en familia.