

CHITA AL HORNO

DIFICULTAD: Alta

REQUIERE AYUDA: Sí

PORCIONES:



INGREDIENTES

- 1 *chita entera* limpia (puede ser cualquier pescado de roca de preferencia)
- 500 ml de caldo o fondo de pescado
- 100 ml de salsa soya oscura
- 60 g de cebolla china (cebollín o cebolla de verdeo, solo la parte de los tallos enteros)
- 20 g de hojas de culantro picadas



PROCEDIMIENTO

1 Procurar que el pescado esté bien limpio internamente y sin escamas. Hacer cortes transversales a lo largo de todo el lomo del pescado, por ambos lados, para que el sabor penetre completamente.

2 En un bol, mezclar el caldo de pescado, la salsa soya oscura, los tallos de cebolla china, jengibre en láminas y los dientes de ajo, verter a una cacerola y calentar por unos minutos. Retirar.

3 En un recipiente de metal, colocar los tallos de la cebolla china de la preparación anterior en la base, sobre esta colocar el pescado y agregar la salsa preparada anteriormente, procurar que la salsa bañe por completo todo el pescado.

4 Cubrir con papel aluminio y llevar al horno por 40 minutos, a 200°C. A mitad de cocción, (transcurridos 20 minutos) dar la vuelta al pescado para que se cocine pareja.

Para montar

1 Una vez cocido el pescado, retirarlo del recipiente y colocarlo sobre un plato hondo, colar la salsa que quedó en el anterior recipiente y agregarla a todo el pescado procurando que se bañe completamente.

2 Aparte, mezclar la cebolla china picada, las hojas de culantro picadas y agregarlas encima del pescado.