

Gallos con salsa meunière



Nombre de la receta

Gallos con salsa meunière

Tiempo

20 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

2

Alérgenos

Pescado
 Leche

Descripción

Gallos a la plancha con salsa meunière

Lugar originario de la receta

Francia

Ingredientes

- 2 gallos de ración
- 2 cucharadas soperas de mantequilla
- 1 limón

- 1 cucharada sopera de perejil picado
- al gusto de sal
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 pizca de pimienta negra molida

Pasos

1 La receta tradicional se hace con lenguado pero con gallo queda igualmente rica y es un pescado más económico. También se hace enharinando el pescado y friéndolo pero para quitarle calorías lo vamos a hacer a la plancha.

2 En primer lugar untamos la plancha con un pizco de aceite y ponemos a asar los gallos salpimentados durante un par de minutos por cada lado más o menos. En la misma plancha podemos quitarles las espinas laterales.



3 A continuación los sacamos a una fuente y pasamos a preparar la salsa.



4 Para la salsa ponemos en una sartén la mantequilla. Dejamos que se deshaga con el fuego suave.



5 A continuación añadimos el zumo de un limón y una pizca de pimienta. Ligamos bien la salsa moviéndola con una varilla. En cuanto haya ligado le añadimos el perejil bien picado y ya podemos poner la salsa por encima del pescado bien calentita.



6 Ya tenemos lista nuestra sencilla receta.

**Observaciones o consejos**

Aunque la receta tradicional no lo lleva, si queremos una salsa un pelín más consistente añadiremos la punta de una cucharita pequeña de harina a la mantequilla cuando se haya derretido, removemos bien y luego añadimos el limón.

Autor

Matilde Linares