

## Receta de Ventresca de Bonito a la Plancha

28 Oct 2016



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta receta de pescado que resulta exquisita ya que la **Ventresca de Bonito a la Plancha**, es uno de los pescados mas ricos que podéis preparar para vuestra familia, seguro que os gustará.

### Ingredientes

- Ventresca de bonito
- Ajos
- Guindillas
- Aceite de oliva
- Sal maldon
- Tomate

### Modo de Preparación

1. Poner una sartén plancha a calentar y cuando esté bien caliente, poner la ventresca por la parte de la piel primero para que se vaya haciendo, unos tres o cuatro minutos
  2. Darle la vuelta con cuidado y dejar que se haga por el otro lado
  3. En otra sartén con un poco de aceite de oliva, dorar unos dientes de ajo laminados junto con unas guindillas
  4. Cuando esté hecha la ventresca poner en un plato o fuente y volcar por encima el refrito de ajos con guindillas y poner un poco de sal maldon
  5. Acompañar de unas rodajas de tomate y....buen provecho!!!
-