

Dorada del Mar Menor rellena de bogavante

Ruralmur

ruralmur@regmurcia.com

<https://ruralmur.com/articulo/746/dorada-del-mar-menor-rellena-de-bogavante>

Dirección: [Región de Murcia](#)



La dorada del Mar Menor rellena de bogavante, que se prepara en los municipios costeros murcianos, especialmente en la comarca que le da nombre, es una receta que combina el pescado rey del Mar Menor con uno de los más apreciados crustáceos del Mediterráneo.

El bogavante cocinado tiene una carne blanca, con hilos rojizos, brillante, compacta, firme, poco grasa, delicada, dulce, muy sabrosa, abundante y nutricional, ya que aporta proteínas y sales minerales.

La dorada es un pescado con carne deliciosa que admite múltiples preparaciones culinarias, además resulta un alimento fácil de digerir por su moderado valor calórico.

Del matrimonio de ambos nace un plato con un poderoso sabor, basado en la calidad de sus materias primas que, aunque costosas, ofrecen como resultado final una auténtica delicia del mar.

Ingredientes para cuatro comensales

4 doradas de 500 g cada una 1 bogavante de 1/2 kg 1 cebolla 2 tomates maduros 1 cucharada de mantequilla 2 dientes de ajo 2 hojas de laurel 1 cucharada de harina 1 cucharada de perejil picado 4 litros de agua Pimienta Sal

Modo de Elaboración

Paso 1: Cocer

- Poner una cacerola al fuego con los 4 litros de agua y cocer el bogavante durante 5

Dorada del Mar Menor rellena de bogavante
Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2x2tdnx>

Dorada del Mar Menor rellena de bogavante
Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2x2tdnx>

Dorada del Mar Menor rellena de bogavante
Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2x2tdnx>

Dorada del Mar Menor rellena de bogavante
Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2x2tdnx>

Dorada del Mar Menor rellena de bogavante
Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2x2tdnx>

Dorada del Mar Menor rellena de bogavante
Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2x2tdnx>

Dorada del Mar Menor rellena de bogavante
Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2x2tdnx>

Dorada del Mar Menor rellena de bogavante
Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2x2tdnx>

Dorada del Mar Menor rellena de bogavante
Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2x2tdnx>

Dorada del Mar Menor rellena de bogavante
Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y2x2tdnx>