

## Filete de vieja rebozado

*Atlas gastronómico de la pesca en Canarias*



*Receta:* Victoriano (Torano) Santana. *Coordinador científico:* José Antonio González.

*Realización:* Yuri Millares. *Fotografía:* Tato Gonçalves.

“En Casa Salvador cocinaba mi madre y trabajábamos la sopa de marisco; la VIEJA sancochada, frita o rebozada; y lo típico, que es el caldo de pescado. No había otra cosa”, dice Victoriano Santana en su propio restaurante, Casa Torano, en El Golfo (Lanzarote). “La vieja rebozada es con vieja grande, en filetes que envuelve en harina y huevo y no se deshacen, yo no sé la magia. Y queda tan jugosa que parece merluza”, explica su hija Débora.

### ■ INGREDIENTES/2 p.

–500 g de vieja para filetear  
–harina

–huevo  
–aceite de oliva

–perejil

### ■ PREPARACIÓN

- Limpiamos y fileteamos las viejas.
- Pasamos los filetes primero por huevo batido y después enharinamos.
- En una sartén con el aceite caliente freímos los filetes rebozados.
- Servimos en plato o bandeja añadiendo perejil fresco picado muy fino por encima.

**Interreg**  
Fondo Europeo de Desarrollo Regional



**MAC 2014-2020**  
Cooperación Territorial



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS  
DE GRAN CANARIA



**Instituto Universitario de  
Investigación Social y Turismo**  
Universidad de La Laguna