

MERLUZA EN COSTRA DE HIERBAS ,CREMOSO DE ZANAHORIA Y NARANJA, VEGETALES ASADOS Y GALLETA DE ARROZ

INGREDIENTES

Merluza 220 gr
Zanahoria 120 gr
Naranja 100 ml
Azúcar 5 gr
Mantequilla 100 r
Perejil 100 gr
Panko 50 gr
Tomate 1 u
Zucchini verde 100 gr
Galleta de arroz 1 unid
Aceite 100 ml
Sal 5 gr
Ajo 5 gr
Pimienta 3gr
Vino blanco 80 ml
Germinados 3 gr

- PREPARACION PURE DE ZANAHORIA

Pelamos la zanahoria y la cortamos en cubos la agregamos a una olla con el jugo de naranja azúcar y sal, cuando este blandita la llevamos a la licuadora y procesamos sin tanto líquido y le agregamos la mantequilla la llevamos a un sartén agregamos sal y pimienta y rectificamos el sabor

-PEPARACION MERLUZA

Tomamos la merluza la marinamos con sal, ajo, pimienta y vino blanco la dejamos por 5 min y después con la ayuda de un film enrollamos la merluza hasta darle la forma cilíndrica ponemos una olla con agua cuando ya este en punto de ebullición la agregamos por 8 min retiramos la sellamos en un sartén con mantequilla y la pasamos por la costra de hierbas

- COSTRA DE HIERBAS

Tomamos perejil lo deshojamos y lo llevamos a la licuadora con en el panko procesamos y tamizamos.

-VEGETALES ASADOS

Cortamos los zucchinis en bastones y los salteamos con mantequilla le ponemos vino blanco agregamos sal y pimienta.

Cortamos los tomates le quitamos la semilla y hacemos corte de julianas salteamos agregamos sal y pimienta

- ACEITE VERDE

Blanqueamos en agua caliente perejil y espinaca por 3 min sacamos y lo llevamos un choque térmico de agua con hielo colamos y licuamos con aceite de girasol y oliva y tamizamos

- MONTAJE

En un plato hacemos una circunferencia con el puré de zanahoria , colocamos en la mitad la merluza encostrada con hierbas a un costado colocamos los vegetales asados ,troceamos la galleta de arroz y la ponemos encima del plato ponemos el aceite verde alrededor del puré y terminamos con unos germinados