

Libreta: Pescados
Creado: 26/03/2018 17:46
URLOrigen: <http://www.tranbel.com/lomos-de-pescado-con-costra-de-frutos-secos-al-aceite-de-remolacha.html>

Lomos de pescado con costra de frutos secos al aceite de remolacha

INGREDIENTES

El pescado:

1 filete de 200 grs. del pescado preferido
30 grs de piñones
4 almendras
1 clara de huevo

El aceite de remolacha:

1 bote de remolacha
Aceite de oliva virgen
Sal

La ensalada:

Verduras al gusto (puede escogerse entre uno o varios componentes: lechuga rizada, cogollos, canónigos, espinacas crudas, achicoria fresca, etc...)
Sal
Vinagre balsámico de Módena
Aceite de oliva virgen

PREPARACIÓN

Machacar los piñones y las almendras en un mortero y mezclar con la clara de huevo. Poner esta mezcla encima de cada filete de pescado y dejar reposar en el frigorífico 30 minutos.

Mientras tanto pasar por la batidora una poca de remolacha y aceite de oliva y un poco de sal hasta obtener un aceite cremoso

Pasada la media hora, ponemos los filetes en una fuente de horno a la que habremos puesto una fina capa de aceite, lo metemos en el horno precalentado al máximo y con la función de gratinar encendida. Subimos la bandeja lo necesario y dejamos que se gratine los frutos secos, veremos que se forma una costra. Luego, si es necesario, bajamos la fuente y proseguimos con el horno a 175° hasta que el pescado este asado

Como emplatamos:

Utilizaremos preferentemente platos grandes llanos, ponemos el pescado en un lado, con el cazo adornamos el centro con el aceite de remolacha y un poco de ensalada en la otra mitad del plato

Fácil, rápido y sorprendente