Abadejo a la cacerola con azafrán y porotos blancos



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pimienta de Cayena: 1 cdita.
Abadejo: 500 g
Azafrán: 1 Cápsula
Estragón fresco: 4 Rama
Tentáculos de calamar: 100 g
Sal y Pimienta: A gusto
Espinacas / hojas: 6 Unidad
Puerro: 2 Tallos
Chile jalapeño: 1/2 Unidad
Cebolla Morada: 1 Unidades
Panceta ahumada: 100 g
Caldo de pescado: 1 1/2 L
Porotos blancos: 360 g
Cilantro: 4 Ramas
Pimiento amarillo: 1 Unidad
Manteca: 2 cdas.
Laurel: 1 Hoja
Zanahorias: 2 Unidades
Cilantro Picado: 2 cdas.
Hinojos: 2 Unidades
Azucar: 1 cda.
Langostinos limpios: 100 g

Preparación de la Receta

- Coloque los porotos en un bowl y cúbralos con agua, déjelos reposar en la heladera durante 8 horas.
- Corte la *panceta* en cubos.
- Pele y corte la *cebolla* morada en *brunoise*.
- Quite las semillas y las venas del *pimiento* amarillo y luego córtelo en *brunoise*.
- Pele y corte las zanahorias en *brunoise*.
- Corte los tentáculos por la mitad.
- Corte el *puerro* en rodajas de forma diagonal.
- Pique el *chile*.
- Corte un bulbo de *hinojo* en fina juliana y el restante en finas rodajas
- Corte el **abadejo** en postas, luego sazónelo con pimienta negra.

Armado

- En una **cacerola** caliente con aceite de oliva saltee los cubos de *panceta*, cuando comience a dorarse incorpore la *cebolla* junto con el *pimiento*, una vez transparente la *cebolla* agregue los *langostinos*, los tentáculos de *calamar* y las zanahorias, cocine durante aproximadamente 7 minutos y añada el *puerro* junto con el *chile* y los porotos, cubra con el caldo de pescado y una vez que rompa hervor incorpore la juliana de *hinojo*, cocine unos minutos y agregue las postas de *abadejo*, espolvoree con **azafrán** y añada el *cilantro*, la hoja de *laurel* y el *estragón* , tape la **cacerola** y cocine durante aproximadamente 25 a 30 minutos a fuego medio.
- Unos minutos antes de terminar la cocción espolvoree con el *cilantro* picado.
- Terminada la cocción incorpore las hojas de *espinaca* crudas previamente rotas con las manos y mezcle.
- Sobre una placa coloque las rodajas de *hinojo*, sazone con sal, pimienta negra, pimineta de *cayena* y azúcar, agregue *manteca* y cocine en horno precalentado a fuego medio durante 15 minutos.

Presentación

- Sirva en el plato de presentación una porción de *abadejo* a la *cacerola* con *azafrán* y porotos blancos y encima coloque una cucharada de hinojos al horno.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/abadejo-a-la-cacerola-con-azafran-y-porotos-blancos