Abadejo aromático, compota de tomates y ajos tostados



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Chile: 1/2 Unidad
Cilantro: 1 cda.
Cebolla de verdeo: 1 Unidad
Limón sutil: 1 Unidad
Filete de abadejo: 1 Unidad
Salsa de soja: 1 cdita.
Lemon grass - vara: 1 Unidad
Jengibre: 1 cda.
Aceite De Oliva: 30 cc

Compota de tomates

Sal: A gusto
Ajo: 4 Dientes
Tomates Perita: 4 Unidades
Aceite De Oliva: 50 cc

Guarnición II

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Hinojos: 2 Unidades

Varios

Espinacas - hojas: 1

Preparación de la Receta

- Elimine la carne más fina del lateral del pescado.
- Corte el filete en trozos.
- Corte el lemon grass en ruedas finas y luego pique finamente.
- Pique finamente la *cebolla* de verdeo.

- Raspe la cáscara del *limón* con la ayuda de un zester y luego pique finamente.
- Exprima el *limón*.
- Pique el *cilantro* y el *jengibre*.
- Elimine las semillas del *chile* y pique finamente
- En un bowl mezcle el lemon grass, la *cebolla* de verdeo, la cáscara y *jugo* de *limón*, el *cilantro*, el *jengibre*, el *chile*, el pescado, la salsa de soja y el aceite de oliva.
- Deje *marinar* durante 10 minutos.
- En una sartén con aceite de oliva saltee el pescado.

Compota de tomates

- Corte el *ajo* en láminas finas.
- Pele los tomates, elimine las semillas y corte en cubos regulares.
- En una *cacerola* con aceite de oliva tueste levemente el *ajo*.
- Deseche el aceite y agregue los tomates.
- Baje el fuego y cocine durante 5 minutos
- Condimente con sal.
- Retire del fuego y emulsione con el aceite de oliva.

Guarnición II

- Corte el *hinojo* en ruedas de 1 cm y cocine al vapor.
- En una sartén con aceite de oliva saltee las rodajas de *hinojo*.

Presentación

- En el centro de un plato sirva un poco de compota de tomates, alrededor el *hinojo* y el pescado.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/abadejo-aromatico-compota-de-tomates-y-ajos-tostados