

# Abadejo asado con salsa de remolacha y ensalada de lentejas y hortalizas



Tiempo de preparación: 30 Min

## Ingredientes

**Sal:** A gusto

**Abadejo filet:** 400 g

**Fumet de pescado:** 250 cc

**Tomillo:** 1 Rama

**Cebollas:** 2 Unidades

**Pimiento verde:** 1/2 Unidad

**Aceite De Oliva:** 50 cc

**Pimiento colorado:** 1/2 Unidad

## Ensalada

**Zanahorias:** 2 Unidades

**Lentejas:** 200 g

**Espinaca:** 200 g

**Tomates Perita:** 2 Unidades

## Hummus

**Tahineh:** 4 cda.

## Salsa de remolacha

**Bayas de enebro:** 4 Unidades

**Salvia:** 4 Hojas

**Remolachas:** 2 k

**Fumet de pescado:** 400 cc

## Vinagreta

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Limon:** 1/4 Unidad

**Aceite De Oliva:** 50 cc

## Preparación de la Receta

- Corte la *cebolla* en emincé.
- Corte los pimientos en bastones.
- Corte la rama de *tomillo* en varias partes.
- En una platina forme un colchón con la mitad de la *cebolla* en la base y encima los pimientos.
- Coloque encima del colchón de verduras el **abadejo**.
- Condimente con sal.
- Cubra con otra capa de *cebolla*.
- Bañe con el fumet y rocíe con el aceite de oliva.
- Aromatice con la rama de *tomillo*.
- Ase en el horno durante 10 minutos.

## Ensalada

- Cocine las lentejas en agua durante 1 hora.
- Corte los tomates en cuartos, elimine las semillas y corte en *concassé*.
- Corte la *zanahoria* en juliana.
- Parta las hojas de *espinaca* con la mano.
- En un bowl mezcle las espinacas con las lentejas, el *tomate* y la *zanahoria*.

## Vinagreta

- Exprima el *limón*.
- En un bowl disuelva la sal y la pimienta con el *jugo* de *limón*.
- Emulsione con el aceite.
- Aderece la ensalada.

## Salsa de remolacha

- Corte la **remolacha** en perlas
- En una *cacerola* cocine las remolachas.
- Retire la *remolacha* y reserve.
- Al agua de cocción agregue el fumet de pescado, las *bayas* de enebro y la salvia.
- Cocine hasta que reduzca a 3/4 de su volumen.
- Rectifique la sazón.
- Pase por un colador chino.

## Presentación

- Sirva el pescado sin las verduras de cocción en el costado de un plato, en el otro costado la ensalada.
- En los bordes la salsa con las perlas de *remolacha*.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/abadejo-asado-con-salsa-de-remolacha-y-ensalada-de-lentejas-y-hortalizas>