Abadejo con Costra de Papas



Tiempo de preparación: 60 Min

Ingredientes

Abadejo

Huevo: 1 Unidad
Filet de abadejo: 1 Unidad
Sal: c/n
Zanahorias: 100 Gramos
Papa: 1 Unidad
Mantequilla: 1 cda
Aceite De Oliva: c/n
Zucchini: 100 Gramos

Sopa

Aceite De Maíz: c/n
Crema de leche: 150 Gramos
Hinojo: 1/2 Unidad
Limón, para su jugo: 1/2 Unidad
Pimienta: c/n
Sal: c/n
Coliflor: 200 Gramos
Eneldo: 1 cda
Ajo: 1 Diente
Mantequilla: 1 cda
Queso de Cabra: 200 Gramos
Puerros: 2 Unidades

Preparación de la Receta

Abadejo

- Secar el *filet* de **abadejo** con un paño.
- En un bol, batir el *huevo* con sal
- Reservar.
- Sobre una bandeja, rallar la *papa* bien fino
- Reservar.
- *Condimentar* el *abadejo* con sal, pintar con el *huevo* reservado y disponer la *papa* rallada por encima del *huevo* .

- En una sartén caliente con aceite de oliva, colocar el *abadejo* primero del lado de la *papa* hasta que la misma se cocine y se dore.
- Dar vuelta y terminar la cocción del *abadejo* dejándolo por 3 minutos.
- En otra sartén con aceite de oliva, *saltear* los zuchinis y las zanahorias en juliana.

Sopa

- En una sartén alta, *saltear* con aceite de maíz y *mantequilla* el *puerro* picado, el *ajo* cortado a la mitad y el *hinojo* en trozos
- *Condimentar* con sal y cocinar por 3 minutos.
- Rallar el *coliflor* e incorporar a la sartén, mezclando con una cuchara de madera.
- Añadir el *jugo* de *limón*, el *eneldo*, la *crema* y el queso de cabra rallado grueso
- Verter cantidad suficiente de caldo de verdura, salpimentar y cocinar durante 5 minutos.
- Retirar y procesar en una licuadora
- Devolver a la sartén y cocinar con el fuego en mínimo por 15 minutos.

Armado

- En el fondo de un plato, servir 1 cucharón de *sopa* -a modo de salsa-
- Disponer los vegetales salteados por encima y, por último, colocar el pescado
- Terminar con hojas de *eneldo*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/abadejo-con-costra-de-papas