elGourmet

Abadejo con puré de brócoli y calamaretis picantes

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Leche descremada: 250 cc
Abadejo: 400 g
Espinaca: 1 Paquete
Sal y Pimienta: A gusto
Manteca: 1 cda.
Papa grande: 1 Unidad
Morrón amarillo: 1 Unidad
Chile rojo fresco: 1 Unidad
Calamarettis: 150 g
Morrón Verde: 1 Unidad
Brócoli: 1 Plantas

Preparación de la Receta

- Separe las flores de **brócoli**
- En una *cacerola* con abundante agua hirviendo con sal cocine las flores de *brócoli* durante aproximadamente 3 minutos, luego retire
- Reserve una pequeña porción de flores de *brócoli*.
- Pele la *papa*
- Luego cocínela en abundante agua hirviendo hasta que este tierna.
- Corte el filete de **abadejo** en dos porciones iguales, sazónelo con sal y pimienta.
- Separe los tentáculos del tubo de los calamaretis, luego quite la piel de los tubos
- Sazónelos con sal.
- Quite el pedúnculo de los morrones y córtelos en pequeños cubos.
- Quite las semillas del *chile* y píquelo en *brunoise*.

Armado

- Terminada la cocción de la *papa* y el *brócoli*, coloque ambos en el vaso de la procesadora, incorpore *manteca*, sal, pimienta, leche descremada y las hojas de *espinaca*, procese con un mixer y reserve.
- En una sartén bien caliente con unas gotas de aceite de girasol selle los filetes de *abadejo* de ambos lados, aproximadamente 1 ½ minuto de cada lado.

- En una sartén bien caliente con unas gotas de aceite de oliva selle los tubos y tentáculos de los calamaretis, cocínelos durante 1 minuto de cada lada, sin moverlos durante la cocción.
- En un bowl coloque los morrones y el *chile*, sazone con sal, pimienta y aceite de oliva, mezcle y coloque sobre los calamaretis.

Presentación

- Sirva en un plato una porción de *abadejo* con calamaretis y acompañe con el puré de *brócoli*
- Decore con las flores que reservo.

Tips

-

Macronutrientes

-

- Hidratos de carbono

- Cereal, pan, pasta, frutas, verduras, etc.

- Brócoli

- Es un hidrato de carbono.
- Rico en fibras.
- Mejora la digestión.
- Mayor saciedad

- Grasas

- Saturadas

- *Manteca*, aceite, *crema*, etc.

- Monoinsaturadas

- Aceite de oliva, *palta*, aceitunas, frutos secos, etc.

- Poliinsaturadas

- Aceite de maíz, semillas de girasol, pescados, aceite de de soja, etc.

- Trans

- Snaks, galletitas, algunas barras de cereal, etc.

- Proteínas

- *Huevo*, carne de *pollo*, vacuna y pescado, etc.

- Rico en proteínas

- Pescados blancos o magros, menos de un 2% de grasa, ejemplo, *abadejo*, lenguado, brótala, merluza, etc.
- Pescados azules, más de 6% de grasa, ejemplo, *salmón*, *caballa*, *atún*, *róbalo*, etc
- Grasa poliinsaturada, contienen omega 3, ayuda a reducir el colesterol, consumir 2 veces por semana.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/abadejo-con-pure-de-brocoli-y-calamaretis-picantes