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