Abadejo con salsa de habas



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Abadejo

Filetes de Abadejo: 800 g
Sal y Pimienta: A gusto
Ajo: 1 Diente
Aceite De Oliva: 1/2 Taza
Jugo de Limón: 1/2 Unidad
Manteca: 50 g
Vino Blanco: 1/2 Taza
Tomillo: 1 Rama

Guarnición

Morrón colorado: 1 Unidad
Cebolla: 1 Unidad
Miel: 1 cda.
Vino Blanco: 2 cdas.
Jengibre: 1 cda.
Berenjena: 1 Unidad
Aceite De Oliva: 4 cdas.
Sal y Pimienta: A gusto
Cebolla de verdeo: 1 Unidad
Zanahoria: 1 Unidad

Salsa de habas

Yemas: 3 Unidades
Habas congeladas: 1 Taza
Vino Blanco: 1 cda.
Sal y Pimienta: A gusto
Jugo de Limón: 100 cc

Preparación de la Receta

Abadejo

- Corte los filetes de **abadejo** en trozos regulares.

- Machaque el diente de *ajo* y retire su piel.
- Acomode los trozos de pescado en una placa y disponga un trozo de *manteca* sobre cada porción.
- Disponga por los bordes aceite de oliva, *jugo* de *limón*, vino, el *ajo*, el *tomillo* y salpimiente.
- Cocine en el horno precalentado a 180º C durante 10 minutos aproximadamente.

Guarnición

- Corte la piel de la *berenjena* en tiras finas.
- Corte el *morrón* al medio, retire las semillas, nervaduras y finalmente corte en tiras finas.
- Corte la *zanahoria* y la *cebolla* de verdeo en tiras finas.
- Corte la *cebolla* en aros.
- Pele y ralle el *jengibre*.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee la *zanahoria* con la *cebolla* durante unos segundos.
- Incorpore el *morrón*, la *berenjena* y continúe la cocción.
- Agregue la *cebolla* de verdeo, el *jengibre* y saltee unos segundos.
- Incorpore la miel, el vino, sal, pimienta, mezcle y retire del fuego.

Salsa de habas

- Descongele las **habas** y procese hasta reducirlas a puré.
- En un bowl mezcle las yemas con el *jugo* de *limón*, el vino, el puré de *habas*, sal y pimienta.
- Lleve sobre un baño María suave y mezcle constantemente hasta que obtenga consistencia espumosa.

Presentación

- En el centro de un plato sirva una porción de vegetales dándole volumen y encima acomode una porción de pescado.
- Rocíe los bordes con la salsa de *habas*

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