

Abadejo con verduras y salsa de atún

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Sal: A gusto

Filete de abadejo: 1 Unidad

Aceite De Oliva: 1 cda.

Aderezo

Pasas de Uva: 50 grs.

Guarnición

Espárragos: 250 g

Manteca: 25 g

Coliflor: 250 g

Zanahoria: 1 Unidad

Zucchini: 2 Unidades

Morrón amarillo: 1 Unidad

Romero: 1 Rama

Aceite De Oliva: 1 cda.

Tomillo: 1 Rama

Salsa

Ciboulette: 1 cda.

Alcaparras: 50 g

Sal y Pimienta: A gusto

Ajo: 1 Diente

Aceite De Oliva: 1 cda.

Atún: 50 Lata

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Manteca: 25 g

Crema de leche: 300 cc

Cebolla Morada: 1 Unidades

Preparación de la Receta

- Corte el filete de **abadejo** en porciones y condimente con sal.

- En una sartén con aceite de oliva saltee el pescado.
- Termine la cocción el horno.

Salsa

- Corte la *cebolla* en pluma.
- Pique finamente el *ajo* y el *ciboulette*.
- En una *cacerola* con aceite de oliva y *manteca* saltee el *ajo* y la *cebolla*.
- Condimente con sal y pimienta.
- Agregue las *alcaparras* y el **atún**.
- Integre la *crema* y deje reducir.
- Aromatice con el *ciboulette*.

Guarnición

- Corte el *zucchini* en rodajas.
- Pele los espárragos.
- Separe las flores del *coliflor*.
- Corte el *morrón* y la *zanahoria* en bastones.
- Cocine los espárragos, los morrones y el bróccoli al vapor.
- Desgrane las hierbas.
- En una sartén con *manteca* y aceite de oliva saltee las hierbas, los tomates, los *zucchini* y las verduras cocidas al vapor.
- Salpimente.

Procedimiento

- Sirva una porción de *abadejo* en el costado de un plato, encima la salsa y al costado las verduras.
- Decore con *ciboulette*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/abadejo-con-verduras-y-salsa-de-atun>