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

Esparragos: 250 g
Manteca: 25 g
Coliflor: 250 g
Zanahoria: 1 Unidad
Zucchinis: 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