

Al vapor

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Limon: 1/2 Unidad

Sal Marina: A gusto

Filete de besugo: 2 Unidad

Orégano: 1 cda.

Sal y Pimienta: A gusto

Albahaca morada: 6 Hojas

Zanahorias: 2 Unidades

Bok Choy: 3 Unidades

Choclo: 1 Unidad

Akusay: 1/2 Planta

Papas: 3 Unidades

Laurel: 2 Hojas

Tomillo: 4 Ramas

Ajo: 2 Cabezas

Tomates: 2 Unidades

Chaucha Japonesa: 200 g

Esparragos: 1 Paquete

Panceta: 5 Fetas

Coliflor: 1/2 Unidad

Ralladura de naranja: 1 Unidad

Salsa

Vinagre: 1 cda.

Sal y Pimienta: A gusto

Estragón: 1 cdita.

Yemas de huevo: 2 Unidades

Manteca clarificada: 50 cc

Jugo de Limón: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Corte las verduras(papas, zanahorias, *choclo*, coliflor) tamaño bocado.
- Corte la base del *akusay* o *repollo* japonés, apile las hojas y corte en porciones.
- Descarte la base del bok choy o acelga japonesa.
- Limpie los champiñones.
- Corte los tomates en cuartos.
- Retire la parte dura de los espárragos.
- Corte el *limón* en rodajas.

- En el primer piso de una vaporera de bambú coloque las papas, choclos, zanahorias, las cabezas de *ajo* enteras y las flores de *coliflor*.
- Cocine las verduras con sus puntos, las papas y choclos 15 minutos, zanahorias 13 minutos. Ajos 30 minutos.
- En el segundo piso de la vaporera coloque el *akusay* o *repollo* japonés a cocinar por 8 minutos, el bok choy o acelga japonesa 6 minutos y los champiñones 5 minutos.
- Sobre papel *manteca*, coloque *panceta*, *orégano*, *tomillo*, *laurel* y rodajas de *limón*. Por encima, coloque los filetes de *besugo* con la piel hacia abajo, condimente con sal y pimienta, agregue la ralladura de naranjas y *albahaca* morada.
- Cierre el papel *manteca* y cocine al vapor en el último piso ente 7 y 8 minutos.
- Agregue las *habas* a cocinar por 6 minutos, los tomates 4 minutos, los espárragos 3 minutos, las chauchas japonesas 1 minuto.

Salsa

- A baño maría coloque, sal, *vinagre* y *estragón*. Bata constantemente.
- Retire del fuego y agregue las yemas de *huevo*.
- Vuelva al baño maría, apague el fuego y añada la *manteca* clarificada, gradualmente.
- Condimente con *jugo* de *limón* y pimienta.

Presentación

- En un plato grande sirva las verduras, condimentada con sal marina junto con el pescado y la salsa en otro recipiente.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/al-vapor>