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