

Ancas de rana con pesto de rúcula

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Sal y Pimienta: A gusto
Aceite: 2 cdas.

Ancas de rana: 12 Unidades
Harina: Cantidad necesaria

Guarnición

Cebolla de verdeo: 2 Unidades
Pack choy: 6 Hojas
Sal y Pimienta: A gusto

Puerros baby: 6 Unidades
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Cebolla grelot: 8 Unidades

Pesto de rúcula

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Rúcula: 1 Taza
Nueces: 2 cdas.

Queso rallado: 2 cdas.
Ajo: 1 Diente
Vino Blanco: 1 cda.

Varios

Aceite de morrón: A gusto

Preparación de la Receta

- Retire los extremos de las ancas y la parte central de la cadera.
- Realice un corte en forma de círculo a la altura de la rodilla y retire la carne, quedando así el *hueso* totalmente limpio.

Pesto de rúcula

- Coloque todos los ingredientes en un mixer y procese hasta obtener una preparación lisa.
- Aligere con aceite de ser necesario.

Guarnición

- Retire la parte verde y las capas exteriores de las cebollas de verdeo y los puerros.
- Pele las cebollas.
- En una sartén con aceite de oliva caliente, saltee las cebollas y los puerros, incorpore el pack choy y condimente con sal y pimienta.
- Una vez estén blandos los vegetales, agregue agua, tape con papel *manteca* y termine la cocción.

Armado

- Condimente las ancas con sal y pimienta y pase por *harina*.
- En una sartén con aceite de maíz caliente, selle las ancas de 2 a 3 minutos por lado hasta que doren.
- Retire y escurra sobre papel absorbente.

Presentación

- Sirva la *guarnición* y por encima las ancas de rana. Decore con pesto de **rúcula** y aceite de *morrón*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/ancas-de-rana-con-pesto-de-rucula>