Arroz basmati verde con sardinas



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Broccoli: 50 g
Arroz basmati: 350 g
Albahaca: 25 g
Sal y Pimienta: A gusto
Echalotte: 1 Unidad
Limon: ½ Unidad
Cilantro: 25 Cantidad necesaria
Caldo de pescado: 450 cc
Rúcula: 50 g
Manteca: 50 g
Espinaca: 150 g
Jengibre: 15 g

Decoración

Aceite para freir: Cantidad necesaria
Raíz de Jengibre: 1 Unidad
Limones: 4 Unidades

Tempura de sardinas

Rúcula: 18 Hojas
Aceite para freir: Cantidad necesaria
Cerveza: 300 cc
Harina: ½ k
Sal y Pimienta: A gusto
Huevo: 1 Unidad
Sardinas: 500 g

Varios

Aceite de Chile: A gusto

Preparación de la Receta

- Separe las flores de bróccoli y cocine al vapor con la *espinaca*, la *rúcula*, la *albahaca* y el *cilantro*.

- Exprima el *limón* y ralle la cáscara.
- Pique la échalote y el *jengibre*.
- Procese las verduras con el *jugo* de *limón*.
- Agregue la échalote, la ralladura de *limón* y el *jengibre*
- Reserve
- Cocine el **arroz** en 400 cc de caldo durante 12 minutos.
- Agregue más caldo, el pesto de verduras y termine la cocción durante 3 a 5 minutos más aproximadamente
- Añada la *manteca* y sal.

Tempura de sardinas

- En un bowl mezcle ligeramente la *harina*, el *huevo* y la cerveza.
- Abra las sardinas al medio desespine y salpimente.
- Reboce las sardinas y las hojas de *rúcula* con *harina* y luego pase por la mezcla de *harina* y cerveza.
- Fría en abundante aceite caliente.
- Escurra sobre papel absorbente.

Decoración

- Corte los limones en rodajas finas y cocine en el grill caliente.
- Pele el *jengibre*, corte en fina juliana y fría en abundante aceite caliente.

Presentación

- Sirva el *arroz* en el centro de un plato, encima dos sardinas y dos hojas de *rúcula* por comensal.
- Decore con los limones grillados y el *jengibre* frito.
- Rocíe con aceite de *chili*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/arroz-basmati-verde-con-sardinas