

# Bagre empanizado

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

**Limon:** 1 Unidad

**Sal de grano:** A gusto

**Agua:** Cantidad necesaria

**Huevos:** 8 Unidades

**Cebolla cambray:** a gusto

**Aceite de cilantro:** A gusto

**Aguacates:** 4 Unidades

**Sopa de frijoles bayos:** 1 k

**Tomates cherry:** Cantidad necesaria

**Queso Manchego:** 400 g

**Chile serrano:** 1 Unidad

**Germinados mixtos:** A gusto

**Bagre:** 2 Unidades

**Copos de maíz:** Cantidad necesaria

**Tocino ahumado:** 300 g

**Aceite para freir:** 2 L

## Preparación de la Receta

- Preparamos bagre con *sopa* de frijoles caliente ; con *crema* de *aguacate* fría ; con una salsa pico de *gallo* (parecida a la criolla), con sus ingredientes cortados en rueditas ; unas verdolagas ; y algo de germinados.
- Cortamos el *tocino* en cubos, salteamos con poco aceite, sólo para desgrasarlo, y reservamos.
- Limpiamos el bagre, lo cortamos, salamos bien y juntamos de a dos filetes carne con carne, dejando la piel afuera.
- Para capear el pescado ponemos dos huevos frescos, sal (bastante), *ajo* picado, un poco de *perejil*.
- Mezclamos sin batir.
- Pasamos los filetes de pescado por la mezcla, y luego por copos de maíz molidos.
- Freímos los filetes capeados, brevemente, hasta que queden crocantes.
- Rellenamos con el queso mezclado con una yema, que lo sostendrá cuando éste se derrita.
- Al queso lo colocamos en el hueco que se hace en los filetes de pescado, que al freírse se arquean.
- Para cerrarlos, podemos hacerlo con ayuda de una *palillo* o bien un toque de *harina* para sellar.
- Colocamos los filetes fritos con queso en olla de barro que hará las veces de horno, para derretir el queso.

- Preparamos la pico de *gallo*. . . Será la salsa.
- Tomates cherry cortados en dos.
- *Cebolla* cortada en ruedas anchas, *jugo de limón*, sal.
- Colocamos *cilantro* con aceite de oliva y girasol en el *molcajete* (mortero), hasta extraer el aceite de *cilantro*
- Cortamos el *tocino* en cubos, saltamos y reservamos.
- Hacemos una sopita de *aguacate* con el agua y sal.
- Servimos en un platón un espejo de frijoles, otro de *aguacate*, y sobre estos el bagre, con el *tocino* en cubos, la salsita pico de *gallo* y una ensalada de germinados arriba.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/bagre-empanizado>