

Bandeja de Mar

Tiempo de preparación: 60 Min



Ingredientes

Cebolla: 1/2 Unidad

Langostinos limpios: 4 Unidades

Chile sin semillas: 1/2 Unidad

Filets de corvina: 2 Unidades

Tomates: 2 Unidades

Ralladura de limón: 1 cdita.

Pimienta:

Sal:

Salsa de tomate: 1 cda

Vieiras: 8 Unidades

Albahaca: 1 Ramillete

Perejil: 1 Ramillete

Filets de mero: 2 Unidades

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Ajo: 1 Diente

Paprika: 1 cda

Langostinos enteros: 4 Unidades

Salsa Inglesa: 1 cda

Vinagre de vino: 2 cdas.

Para la guarnición:

Leche de coco: 1/2 Taza

Cilantro: Cantidad necesaria

Ajo: 1 Diente

Pimienta:

Sal:

Porotos alubia cocidos: 1 Taza

Cebolla Morada: 1 Unidad

Porotos negros cocidos: 1 Taza

Aceite De Oliva:

Preparación de la Receta

- Para comenzar, precalentamos el horno.
- Luego, picamos el *ajo*, la *cebolla* y el *chile* (quitamos las semillas). Llevamos a una procesadora con la *paprika*, el *vinagre*, la salsa inglesa y la *albahaca*.
- Agregamos ralladura de medio *limón* y 2 tomates cubeteados junto con la salsa de *tomate*.
- Procesamos y condimentamos con sal y pimienta.
- Colocamos la salsa en una bandeja para horno.
- Cortamos el pescado en trozos de 3 cm y los volcamos en la bandeja junto con la salsa. Agregamos los *langostinos* y las *vieiras*.

- Agregamos un poco de aceite de oliva y llevamos al horno por aproximadamente 15 minutos.
- Mientras tanto, en una sartén, sudamos el *ajo* picado y *cebolla* morada en *brunoise*.
- Agregamos porotos negros cocidos, porotos blancos cocidos, y terminamos con *cilantro* y leche de coco. Condimentamos con sal y pimienta.
- Incorporamos las *legumbres* a la bandeja con los pescados y mariscos. Terminamos de cocinar en el horno y servimos.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/bandeja-de-mar>