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 son 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