Bastones de congrio con ensalada verde

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Congrio: 2 Filetes
Pimienta: A gusto
Sal gruesa: 1 cda.
Jugo de Limón: 1 Unidad

Apanado

Merquen: 1 cda.
Avellanas peladas y tostadas: 100 g
Sal: A gusto
Pan Rallado: 100 g

Ensalada de frutillas y verdes

Frutillas: 6 Unidades
Rúcula: 100 g
Berro: 100 g
Aceite De Oliva: 3 cdas.
Sal y Pimienta: A gusto
Vinagre de frutillas: 1 cda.

Salsa tártara

Jugo de Limón: 1 cda.
Sal y Pimienta: A gusto
Pepinillos en vinagre: 100 g
Cebollitas en vinagre: 100 g
Alcaparras: 50 g
Yogurt: 2 cdas.
Mayonesa: 3 cdas.

Varios

Aceite para freir: Cantidad necesaria
Huevos: 2 Unidades
Harina: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Corte los filetes en bastones y rocíe con *jugo* de *limón*, sal gruesa y pimienta.
- Reserve.

Apanado

- Pique las avellanas.
- Prepare un apanado colocando en un bowl las avellanas, el pan rallado, una pizca de *merquén*, sal y mezcle bien

Armado

- Bata los huevos.
- Pase los bastones de congrio primero por *harina*, luego por el *huevo* y por último por el apanado de avellanas
- Reserve unos minutos.
- En una sartén con abundante aceite caliente fría los bastones.
- Retire y escurra sobre papel absorbente.

Salsa tártara

- Pique los pepinillos y los cebollines
- En un bowl coloque los pepinillos, los cebollines picados, junto con las *alcaparras*.
- Añada la *mayonesa* el yogurt y mezcle bien.
- Condimente con sal y pimienta y reserve.

Ensalada de frutillas y verdes

- Corte las frutillas en cuartos.
- En un bowl coloque *berro*, *rúcula* y las frutillas.
- Prepare un aderezo con *vinagre* de frutillas, aceite de oliva, pimienta y sal
- Mezcle hasta emulsionar.
- Condimente la ensalada con el aderezo y reserve.

Presentación

- Sirva la ensalada en el centro del plato, coloque los bastones de congrio sobre ella y termine con un poco de salsa tártara en un costado del plato.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/bastones-de-congrio-con-ensalada-verde