Bastones de mero rebozados en quinoa y salsa de chauchas



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Mero: 400 g
Salsa de soja: 2 cdas.
Pimienta Negra: A gusto
Huevos: 2 Unidades
Quinoa: 200 g

Ensalada

Jugo de Limón: A gusto
Aceite De Oliva: A gusto
Sal y Pimienta: A gusto
Chile jalapeño: 4 Unidad
Mango Verde: 1 Unidad
Cebolla Colorada: 1 Unidad

Guarnición

Cebolla: 1 Unidad
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Queso de Cabra: 100 g
Chauchas: 200 grs.
Manteca: 2 cdas.
Trigo mote cocido: 200 g
Queso Parmesano Rallado: A gusto
Caldo: 1 Taza

Salsa

Cebolla: 1 Unidad
Caldo de verduras: 1/2 L
Vino Blanco: 1/2 Taza
Ají mirasol: 3 Unidad
Hojas de huacatay: 6 Unidades
Chicha de quinoa: 3 cdas.
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Crema de leche: 3 cdas.
Chauchas: 200 grs.

Preparación de la Receta

- Corte el mero en bastones.
- Coloque en un bowl los huevos, bata hasta romper el ligue, luego incorpore la salsa de soja y la pimienta negra, mezcle y coloque los bastones de mero, deje *marinar* durante 30 minutos aproximadamente.
- Cocine la **quinoa** en agua hirviendo, una vez tierno retire y escurra
- Coloque la *quinoa* en una placa y lleve a horno a 100ºC durante 3 horas aproximadamente
- Retire y procese.

Salsa

- Retire las semillas y las nervaduras de los ajíes mirasol, luego páselos por agua hirviendo entre 3 y 4 veces y por ultimo procéselos.
- Pele la *cebolla* y córtela en *brunoise*.
- Procese las hojas de *huacatay*, cuele y reserve el *jugo*.
- Blanquee las chauchas en agua hirviendo durante 3 minutos, retire y pase por agua helada, luego procéselas y cuele reservando el *jugo* obtenido
- En una sartén caliente con aceite de oliva sude la *cebolla*, una vez transparente desglace con vino blanco, una vez evaporado el alcohol incorpore el *jugo* de chauchas junto con el *jugo* de *huacatay*, cocine durante 10 minutos y agregue solo una parte del caldo caliente, sal, los ajíes mirasol procesados, y desglace con la chicha de *quinoa*, deje reducir
- Añada caldo de ser necesario.
- Por ultimo añada la *crema* de leche y una vez que espese retire del fuego.

Guarnición

- Pele y corte la *cebolla* en *brunoise*.
- Corte el queso de cabra en pequeños daditos.
- En una sartén caliente con aceite de oliva sude la *cebolla*, una vez transparente incorpore el trigo *mote cocido*, mezcle y agregue el caldo caliente, una vez que se consuma el caldo retire del fuego y añada el queso parmesano rallado, las chauchas previamente cocidas, la *manteca*, el queso de cabra y sazone con sal, mezcle bien.

Ensalada

- Pele el mango y corte en juliana.
- Retire las semillas y las nervaduras de los chiles jalapeños y corte en juliana.
- Pele y corte la *cebolla* colorada en juliana.
- Coloque en un bowl los chiles jalapeños junto con la *cebolla* colorada y el mango, sazone con *jugo* de *limón*, aceite de oliva, sal y pimienta, mezcle.

Armado

- Transcurrido el tiempo de maceración del mero, pase los bastones por el *quinoa*.
- En una sartén con abundante aceite caliente fría los bastones hasta dorarlos, retire y escurra sobre papel absorbente.

Presentación

- Sirva en un plato una porción de la *guarnición* y unos bastones de mero crocante, salsee con la salsa.
- Acompañe con la ensalada.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/bastones-de-mero-rebozados-en-quinoa-y-salsa-de-chauchas