Besugo al horno con manzanas a la sidra



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Besugo

Lima: 1 Unidad
Pimienta en grano: 2 cda.
Ajo: 2 Dientes
Besugo: 1 Unidad
Semillas De Coriandro: 2 cdas.
Anís estrellado: 1 Unidad
Lemon grass: 2 Varas
Laurel: 2 Hojas
Salsa de soja: 3 cdas.
Estragón: 1 Rama
Hinojo: 1 Bulbo
Aceite de Sésamo: 1 cda.
Naranja: 1 Unidad
Aceite De Maíz: 3 cdas.

Guarnición

Azafrán en hebras: 1 cdita.
Caldo de verduras: 1/4 L
Canela en rama: 1 Unidad
Sidra: 1/2 L
Chauchas: 300 grs.
Miel: 2 cdas.
Manteca: 2 cdas.
Manzanas verdes: 3 Unidades
Puerros: 1 Paquete

Preparación de la Receta

Besugo

- Realice sobre la piel del **besugo** unas incisiones.
- En una sartén caliente tueste las semillas de coriandro, la estrella de anís y los granos de pimineta negra, solo unos minutos y a fuego mínimo.

- Prepare la *marinada*, coloque en un bowl la salsa de soja, incorpore las hojas de *laurel*, los dientes de *ajo* previamente pelados y machacados, la *naranja* y la lima cortadas en finas rodajas, aceite de *sésamo*, aceite de maíz, las *especias* tostadas, el *hinojo* en finas rodajas y el *estragón*, mezcle.

Guarnición

- Corte las manzanas en cuartos, luego quíteles la piel y las semillas.
- En una *cacerola* coloque el caldo de verduras junto con la sidra y lleve al fuego, una vez que rompa hervor incorpore las hebras de *azafrán* y los cuartos de *manzana*, perfume con canela en rama, incorpore la miel, la *manteca*, sazone con pimienta y una pizca de sal, cocine a fuego medio durante aproximadamente 15 minutos.
- En una *cacerola* con agua hirviendo con sal blanquee las chauchas junto con los puerros solo un par de minutos, luego páselos por agua helada para cortar la cocción.

Armado

- Sobre una placa con aceite acomode las varas de lemon grass previamente machacadas, encima coloque el *besugo*, sazone con sal y pimienta y por ultimo cúbralo con la *marinada*, deje reposar en la heladera durante 24 horas.
- Terminado el tiempo de reposo cocínelo en horno medio precalentado durante aproximadamente 25 minutos.
- En una sartén caliente con *manteca* saltee los puerros junto con las chauchas unos minutos, sazone con sal y pimienta.

Presentación

- Presente el *besugo* entero sobre una fuente y acompáñelo con las chauchas y puerros salteados, salsee con la *marinada* y decore con las manzanas.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/besugo-al-horno-con-manzanas-a-la-sidra