

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 pimienta 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 acompañelo 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>