Besugo con costra de perejil y huevo con vegetales



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Manteca: Cantidad necesaria
Besugo: 4 Filetes
Sal y pimienta verde: A gusto

Costra

Perejil picado: 300 g
Aceite De Oliva: 2 cdas.
Tofu fresco: 100 g
Huevos: 6 Unidades

Guarnición

Berenjena: 1 Unidad
Cebolla: 1 Unidad
Girgolas: 100 g
Azucar: 1 cdita.
Aceite de Sésamo: 4 Gotas
Aceite De Oliva: A gusto
Cebolla de verdeo (la parte verde): 1 Unidad
Sal y pimienta negra: A gusto

Marinada

Jugo de Limón: 1/4 Taza
Salsa de soja: 2 cdas.
Jengibre rallado: 1 cda.

Preparación de la Receta

- Condimente los filetes con sal y pimienta verde.

Marinada

- Coloque en un recipiente el *jengibre* rallado junto con el *jugo* de *limón* y la salsa de soja, mezcle bien y coloque los filetes
- Deje reposar en la heladera durante 1 hora aproximadamente.

Costra

- Pique el *tofu* en pequeños daditos.
- Coloque en un recipiente los huevos y condimente con sal, bata hasta romper el ligue.
- En un wok bien caliente con aceite de oliva cocine los huevos mientras los mezcla durante unos segundos
- Retire del fuego, agregue el **perejil** picado y el *tofu*, mezcle nuevamente y reserve en un bowl

Guarnición

- Pique las gírgolas.
- Pele y corte la *cebolla* en pluma.
- Corte la *cebolla* de verdeo al bies.
- Pele la *berenjena* dejando carne el la piel y corte la piel en fina juliana.

Armado

- En una placa previamente enmantecada acomode dos de los filetes, cubra con parte la costra, encima coloque los dos filetes restantes y el resto de la costra, bañe con la *marinada* y cocine en horno a 180ºC durante 20 minutos aproximadamente.
- En un wok caliente con aceite de oliva saltee primero la *cebolla* unos minutos, incorpore luego las gírgolas junto con la piel de *berenjena*, saltee unos segundos y agregue la *cebolla* de verdeo, condimente con azúcar, sal y pimienta negra, retire del fuego y añada el aceite de *sésamo*, mezcle.

Presentación

- Sirva en un plato un colchón de la *guarnición* y encima coloque una porción del **besugo**.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/besugo-con-costra-de-perejil-y-huevo-con-vegetales