

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 bias.
- 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 180°C 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>