Boga con puré de brócoli, vinagreta de tomates asados



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Boga: 2 Filetes

Guarnición

Repollo blanco: 3 Hojas
Puerro: 1 Unidad
Ajo picado: 1 cdita.

Puré de brócoli

Sal: A gusto
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Brócoli: 1 Taza

Vinagreta de tomates

Ajo picado: 1 cdita.
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Tomate: 1 Unidad
Vinagre: A gusto
Tomillo: 1 Rama

Preparación de la Receta

- Retire las espinas de los filetes y corte en trozos.
- Condimente con sal

Guarnición

- Retire la nervadura del *repollo*, corte en cuartos y blanquee.
- Lave el *puerro* y pique.

- En una sartén con aceite de oliva caliente, transparente el *puerro* junto con el *ajo* 6 minutos.
- Agregue las hojas de *repollo* y saltee.

Puré de brócoli

- En una olla con abundante agua hirviendo con sal cocine el **brócoli** hasta que este tierno.
- Escurra y coloque en un mixer.
- Agregue aceite de oliva y procese
- Vierta en la olla y lleve al fuego para calentar.

Vinagreta de tomates

- Retire el pedúnculo del *tomate* y corte en gajos.
- Coloque en una placa untada con aceite de oliva, agregue el *ajo*, el *tomillo* y rocíe con aceite de oliva.
- Lleve al horno a 160°C durante 1 hora.
- Retire la piel, coloque en un bowl y deje enfriar.
- Procese, agregue el *vinagre* y condimenta con sal
- Emulsione con aceite de oliva.

Armado

- En una sartén con aceite de oliva caliente cocine los filetes comenzando por el lado de la piel

Presentación

- Sirva en un plato la *guarnición* junto con el puré de *brócoli* por encima los filetes de boga y la vinagreta de tomates asados

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/boga-con-pure-de-brocoli-vinagreta-de-tomates-asados