

# 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

**Brócoli:** 1 Taza

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

### Vinagreta de tomates

**Ajo picado:** 1 cdita.

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Vinagre:** A gusto

**Tomate:** 1 Unidad

**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.
- Escorra 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>