

Brochete de abadejo con ensalada latina

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Pimienta: 5 g

Pimentón: 10 g

Sal: 5 g

Ajo: 1 Diente

Abadejo: 600 g

Rocío vegetal light: Cantidad necesaria

Jugo de Limón: 30 cc

Cebolla de verdeo: 200 grs.

Ensalada latina

Palta: 300 g

Cilantro: 5 Cantidad necesaria

Sal: 5 g

Aceite De Oliva: 10 cc

Pimienta: 5 g

Cebolla Morada: 700 Cantidad necesaria

Jugo De Lima: 25 cc

Tomate concasse: 300 g

Preparación de la Receta

- Corte el **abadejo** en postas (porciones iguales de 3 a 4cm de espesor).
- Pele y pique el *ajo* en *brunoise*.
- Corte el tallo de la *cebolla* de verdeo en pequeños bastones de 3cm.

Ensalada latina

- Corte la *palta* al medio y retire el *carozo*, luego con una cuchara separe la pulpa de la cáscara. Por ultimo corte la *palta* en *brunoise*.
- Pique las hojas de *cilantro*.
- Pele y corte la *cebolla* en *brunoise*.
- Coloque en un bowl la *palta* junto con el *tomate concassé*, el *cilantro*, la *cebolla*, *jugo* de lima, aceite de oliva, sal y pimienta, mezcle bien.

Armado

- Coloque en un bowl el pescado junto el *jugo de limón*, el *ajo* y el *pimentón*, mezcle y reserve en la heladera por aproximadamente 20 minutos.
- Tome un *palillo* de brochette, pinche un tallo de *cebolla* de verdeo de forma horizontal y luego una posta de *abadejo*, proceda intercalando la *cebolla* con el pescado hasta cubrir el *palillo*.
- En una sartén de teflón caliente con roció vegetal cocine las brochettes, sazónelas con sal y pimienta y séllelas en forma pareja.

Presentación

- Acomode sobre un plato 2 brochettes y acompañe con una porción de ensalada latina.

Tips

Abadejo

- Carne reducida en grasas.
- Posee alto contenido proteico.
- La ensalada latina aporta gran cantidad de fibras que provocan saciedad.
- Brochette de *abadejo* : 146 *calorías* por porción.
- Ensalada latina : 206 *calorías* por porción.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/brochete-de-abadejo-con-ensalada-latina>