

Chernia bahiana

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Sal y Pimienta: A gusto

Limas: 2 Unidades

Chernia: 4 Filetes

Aceite de dendé: 50 cc

Harina de mandioca: 200 g

Coulis de pimientos

Lima: ½ Unidad

Sal: A gusto

Cilantro: 4 Hojas

Aceite de dendé: 1 cdita.

Pimientos colorados: 2 Unidades

Agua: Cantidad necesaria

Guarnición

Sal: A gusto

Porotos negros: 500 g

Leche de coco: 30 cc

Aceite de dendé: 1 cdita.

Cilantro: 5 Hojas

Pimienta: A gusto

Salsa

Lima: ½ Unidad

Cebolla de verdeo: 2 Unidades

Cilantro: 1 cda.

Leche de coco: 300 cc

Sal: A gusto

Aceite de dendé: 1 cda.

Varios

Cilantro:

Preparación de la Receta

- Exprima las limas y ralle la cáscara.
- Mezcle la *harina* de *mandioca* con la ralladura de lima.
- Disponga los filetes de pescado en una fuente y rocíe con el *jugo* de lima
- Salpimente y rocíe con el aceite de dendé.
- Cubra con la mezcla de *harina* y *limón*.
- Lleve a una placa y cocine el horno precalentado a 180° c durante 15 a 20 minutos.

Salsa

- Corte la *cebolla* de verdeo en rodajas finas.
- Pique el *cilantro*.
- Exprima la lima.
- En una *cacerola* con el aceite de dendé saltee la *cebolla* y el *cilantro*.
- Vierta la leche de coco, el *jugo* de lima y la sal, cocine a fuego bajo durante 5 minutos aproximadamente.

Coulis de pimientos

- Ase los pimientos en el horno, pele y elimine las semillas.
- Exprima la lima.
- Procese los pimientos con el *jugo* de lima, aceite de dendé, *cilantro* y sal hasta homogeneizar los ingredientes.
- Agregue agua hasta obtener la consistencia deseada.

Guarnición

- Remoje los porotos en agua durante 2 horas.
- Cocine en abundante agua salada durante 40 minutos o hasta que estén tiernos.
- En una sartén con aceite de dendé y leche de coco saltee brevemente los porotos.
- Aromatice con el *cilantro* y la pimienta.

Presentación

- Sirva la chernia en el costado de un plato, en otro costado la salsa, los porotos y finalmente el coulis.
- Decore con hojas de *cilantro*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/chernia-bahiana>