

Chernia con vinagreta de vegetales y azafrán

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Sal y Pimienta: A gusto

Chernia: 2 Filetes

Aceite De Oliva: 1 cda.

Vegetales

Lima: 1 Unidad

Puerro: 1 Unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Jalapeño: ½ Unidad

Zanahoria: 1 Unidad

Aceitunas verdes: 6 Unidades

Cebolla Morada: 1 Unidades

Perejil: 1 cda.

Quinotos: 4 Unidades

Laurel: 1 Hoja

Tomates cherry: 100 grs.

Aceite De Oliva: 50 cc

Tomates cherry amarillos: 100 g

Naranja: ½ Unidad

Azafrán en hebras: ½ cedita.

Vinagreta

Lima: ½ Unidad

Agua: 30 cc

Sal: Una pizca

Pimiento rojo: 1 Unidad

Vaina de vainilla: ½ Unidad

Aceite De Oliva: 30 cc

Preparación de la Receta

- Corte los filetes de chernia en pavés y seque bien con papel absorbente.
- Condimente con sal y pimienta.
- En una sartén con aceite de oliva dore el pescado por ambas caras.
- Termine la cocción en el horno.

Vegetales

- Corte la *zanahoria* en *brunoise* y blanquee en abundante agua salada hirviendo durante 10 segundos.
- Corte la *cebolla* y el *puerro* en *brunoise* y blanquee por separado en abundante agua salada hirviendo durante 5 segundos.
- Corte el jalapeño al medio, elimine las semillas, las nervaduras y corte en *brunoise*.
- Descaroce las aceitunas y corte en *brunoise*.
- Pele los quinotos y corte la cáscara, sin la parte blanca en juliana y blanquee en abundante agua salada hirviendo durante 5 segundos.
- Pele la lima a vivo, separe los gajos a vivo y corte a éstos en cubos pequeños.
- Exprima la *naranja* y la lima.
- Corte el *perejil* en juliana.
- Corte los tomates en cuartos y reserve para la presentación.
- En un bowl mezcle la *zanahoria*, la *cebolla*, el jalapeño, el *puerro*, las aceitunas, la piel de los quinotos, el **azafrán**, el *laurel*, la lima, el *jugo de naranja*, el *perejil*, sal, pimienta, el *jugo de lima* el aceite de oliva.

Vinagreta

- Licue el *pimiento* con agua y luego pase por *tamiz*.
- Abra la *chaucha* de vainilla a la mitad a lo largo y raspe las semillas
- En una *cacerola* disponga el *jugo de pimiento*, la sal, la vainilla.
- Reduzca sobre fuego bajo a la mitad de su volumen inicial.
- Pase por un *tamiz* y deje enfriar.
- Exprima la lima.
- En un bowl mezcle el *jugo de pimiento*, el aceite y el *jugo de lima*.

Presentación

- En el centro de un plato sirva una porción de pescado, cubra con los vegetales, al rededor rocíe con la vinagreta.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/chernia-con-vinagreta-de-vegetales-y-azafran>