

Chernia grillada lyonnaise

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Chernia

Aceite De Oliva: 3 cdas.

Sal y Pimienta: A gusto

Filetes de chernia: 800 g

Espinaca

Aceite De Oliva: 3 cdas.

Sal y Pimienta: A gusto

Espinaca: 200 g

Papas

Cebollas: 2 Unidades

Caldo de verduras: 3/4 Taza

Sal y Pimienta: A gusto

Manteca: 1 cda.

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Ajo: 2 Dientes

Papas pequeñas: 6 Unidades

Salsa

Jugo de Limón: 1/3 Taza

Alcaparras: 50 g

Ajo: 2 Dientes

Aceite De Oliva: 1 Taza

Menta: 10 g

Albahaca: 10 g

Sal y Pimienta: A gusto

Perejil: 10 g

Vinagre de jerez: 2 cdas.

Preparación de la Receta

Papas

- Pele las papas y corte en rodajas de 1 cm de espesor.
- Corte las cebollas en fina juliana.
- Corte el *ajo* en láminas.
- En una *cacerola* de fondo grueso con aceite y *manteca* dore las rodajas de papas con las cebollas y pimienta.
- Agregue el *ajo* y deje *dorar*.
- Vierta el caldo caliente, sal y deje cocinar hasta que las papas estén tiernas.

Chernia

- Corte la chernia en porciones y realice cortes superficiales sobre la piel
- Condimente las piezas de pescado con sal y pimienta.
- En una sartén caliente con aceite de oliva selle las piezas de pescado comenzando por el lado de la piel.
- Termine la cocción en el horno caliente (180/190° C) durante 4 a 5 minutos.

Salsa

- Pique el *ajo* y las hierbas.
- Procese el *ajo* con las hierbas, sal, la mitad de *jugo de limón*, las *alcaparras*, el *vinagre* y la mitad de aceite.
- Agregue el resto de *jugo de limón*, pimienta, continúe procesando.
- Añada el aceite restante y termine de procesar.

Espinaca

- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee las espinacas.
- Condimente con sal y pimienta.

Presentación

- En el centro de un plato sirva una porción de papas dándole volumen, encima una porción de espinacas, sobre éstas el pescado y rocíe con la salsa.

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