Lista de ingredientes para la receta Congrio con tapenade de aceitunas

Congrio

- Jugo de Limón A gusto
- Sal y Pimienta A gusto
- Filetes de congrio 1 k
- Tapenade
- Aceite De Oliva 30 cc

Papas bouchon

- Papas medianas 12 Unidades
- Sal y Pimienta A gusto
- Laurel 1 Hoja
- Manteca clarificada 50 g
- Romero A gusto
- Caldo De Ave Cantidad necesaria

Ragoût de verduras

- Flores de bróccoli 45 g
- Zanahoria 40 g
- Azucar Una pizca
- Sal y Pimienta A gusto
- Choclos enanos 45 g
- Corazones de alcauciles cocidos 50 g
- Hojas de espinaca 100 g
- Aceite De Oliva 40 cc
- Porotos verdes (Chauchas) 40 g

Salsa de berros

- Sal y Pimienta A gusto
- Echalote 10 g
- Ajo 1 Diente
- Berro 200 g
- Aceite De Oliva 30 cc
- Caldo De Ave 200 cc

Tapenade de aceitunas

- Alcaparras 40 g
- Aceitunas negras descarozadas 125 g
- Sal y Pimienta A gusto
- Ajo 1 Diente

- Anchoas en aceite 25 g
- Aceite De Oliva 50 cc
- Pan de molde 3 Rodajas