

Congrio con tapenade de aceitunas

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Congrio

Jugo de Limón: A gusto

Filetes de congrio: 1 k

Aceite De Oliva: 30 cc

Sal y Pimienta: A gusto

Tapenade:

Papas bouchon

Papas medianas: 12 Unidades

Sal y Pimienta: A gusto

Manteca clarificada: 50 g

Caldo De Ave: Cantidad necesaria

Laurel: 1 Hoja

Romero: A gusto

Ragoût de verduras

Flores de bróccoli: 45 g

Zanahoria: 40 g

Sal y Pimienta: A gusto

Corazones de alcauciles cocidos: 50 g

Aceite De Oliva: 40 cc

Azucar: Una pizca

Choclos enanos: 45 g

Hojas de espinaca: 100 g

Porotos verdes (Chauchas): 40 g

Salsa de berros

Sal y Pimienta: A gusto

Ajo: 1 Diente

Aceite De Oliva: 30 cc

Echalote: 10 g

Berro: 200 g

Caldo De Ave: 200 cc

Tapenade de aceitunas

Alcaparras: 40 g

Sal y Pimienta: A gusto

Anchoas en aceite: 25 g

Pan de molde: 3 Rodajas

Aceitunas negras descarozadas: 125 g

Ajo: 1 Diente

Aceite De Oliva: 50 cc

Preparación de la Receta

Tapenade de aceitunas

- Retire la corteza del pan y procese la miga.
- Procese las aceitunas con las *alcaparras*, la *anchoa*, el *ajo*, sal, pimienta y el aceite hasta obtener una pasta homogénea.
- Incorpore la miga de pan y termine de procesar.

Congrio

- Corte el congrio en porciones de 170 gramos aproximadamente y realice cortes superficiales en su carne.
- Condimente con sal, pimienta y *jugo de limón*.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore el congrio por ambas caras.
- Retire de la sartén y unte la cara superior con tapenade.
- Acomode en una placa y termine la cocción en el horno precalentado a 180° C durante 5 a 7 minutos.

Salsa de berros

- Pique finamente la *échalote* y el *ajo*.
- En una *cacerola* caliente con aceite de oliva, rehogue la *échalote* y el *ajo*.
- Incorpore las 3/4 partes del *berro* y saltee unos minutos.
- Agregue el caldo de ave y deje cocinar unos minutos más.
- Salpimiente, agregue el *berro* reservado y procese hasta obtener una mezcla homogénea.
- Pase a través y caliente antes de servir.

Papas bouchon

- Pele las papas y torneé hasta formar cilindros de 5 cm de altura.
- En una *cacerola* caliente la *manteca*, acomode las papas paradas bien unidas, el *romero*, el *laurel* y deje *dorar* unos minutos.
- Cubra con caldo de ave, salpimiente, tape las papas con un disco de papel *manteca* y termine la cocción en el horno caliente durante 20 minutos aproximadamente.

Ragoût de verduras

- Pique las hojas de *espinaca* en juliana gruesa.

- Corte los porotos en trozos regulares.
- Corte la *zanahoria* en cubos de 1 cm de lado.
- Corte los corazones de *alcauciles* en octavos.
- En una *cacerola* con abundante agua salada en ebullición blanquee los porotos, la *zanahoria* y las flores de brócoli hasta que estén tiernas.
- Corte la cocción en agua helada, escurra y reserve.
- En una sartén con aceite de oliva saltee las verduras durante unos minutos.
- Condimente con sal, pimienta y azúcar.

Presentación

- En el centro del plato sirva una porción de ragoût de verduras, encima el pescado, a los lados las papas con la parte dorada hacia arriba y rocíe los bordes con la salsa de berros.
- Decore con hierbas frescas.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/congriso-con-tapenade-de-aceitunas>