

Dúo de mar con puré de zapallo y plátano

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Tomate concasse: 2 Unidad

Ron: 1/4 Taza

Cebolla Larga: 200 g

Cilantro Picado: 1 cda.

Aceite Neutro: Cantidad necesaria

Aceite de achiote: 1 cdas.

Sal y Pimienta: A gusto

Cabezas de pescado: 2 Unidades

Filete de dorado: 500 g

Cáscaras de langostinos: 200 g

Gambas: 4 Unidades

Hojas de Albahaca: A gusto

Leche de coco: 1 Taza

Mantequilla: 1 cda.

Cebolla blanca: 2 Unidad

Apio: 2 Ramas

Ajo: 1 Diente

Guindilla: 1 Unidad

Zanahorias: 3 Unidades

Queso campesino: 100 g

Preparación de la Receta

- Quite las nervaduras y pepas de la *guindilla*.
- Pele las cebollas y córtelas en *brunoise*.
- Pique la *cebolla* larga.
- Pele las zanahorias, corte una en trozos y una en *brunoise*, la tercera córtela en fina juliana.
- Pele y pique el *ajo*.
- Prepare un fondo de pescado, en una *cacerola* con abundante agua hirviendo coloque las cabezas de pescado, los tallos de *apio* y la *zanahoria* cortada en trozos, una vez que rompa hervor cocine durante 20 minutos mas, retire del fuego y cuele.

Puré de zapallo y plátano

- Pele y corte el **zapallo** en cubos.
- Pele el **plátano** y córtelo en rodajas.
- En una *cacerola* con agua hirviendo cocine el *zapallo* junto con el *plátano* hasta que estén tiernos.

Armado

- En una sartén caliente funda la *mantequilla*, luego incorpore las cáscaras de *langostinos* y la *guindilla*, cocine unos minutos y agregue una *cebolla*, cuando comience a dorarse desglace con *ron* y una vez que se evapore el alcohol añada la *zanahoria* en *brunoise*, perfume con *ajo*
- Cuando la *zanahoria* comience a ablandarse incorpore fondo de pescado caliente hasta cubrir, mezcle y siga cocinando a fuego mínimo durante aproximadamente 10 minutos mas
- Terminada la cocción cuele, vierta dentro del vaso de la licuadora, incorpore los tamotes *concassé* y licue
- Vierta la salsa obtenida nuevamente en la *cacerola*, sazone con sal, pimienta y agregue la leche de coco, una vez que rompa hervor incorpore las *gambas*, cocine durante 7 minutos.
- Corte el dorado en postas y sazónelo con sal y pimienta.
- En otra sartén caliente con aceite neutro y aceite achiotado saltee la *cebolla* restante junto con la *cebolla* larga, sazone con sal y unos minutos antes de retirar del fuego incorpore el *cilantro* picado, saltee unos minutos más y retire del fuego.
- En una sartén bien caliente con aceite de maíz selle las postas de dorado de ambos lados.
- Incorpore al *zapallo* y al *plátano* una parte de la *cebolla* blanca y la *cebolla* larga ambas salteadas y queso, luego realice un puré.
- En otra sartén con abundante aceite neutro caliente fría las hojas de *albahaca* y la juliana de *zanahoria*, retire y escurra sobre papel absorbente.

Presentación

- Sirva en el plato de presentación una porción de puré, las *gambas* y una posta de dorado.
- Decore con hojas de *albahaca* y juliana de *zanahoria* frita.
- Salsee con la salsa.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/duo-de-mar-con-pure-de-zapallo-y-platano>