elGourmet

Ensalada Cesar con pescado

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Aderezo

Pimienta: A gusto
Jugo de Limón: 1/2 Unidad
Vinagre Blanco: 2 cdas.
Mostaza: 1 cda.
Salsa Inglesa: 2 cdas.
Aceite De Oliva: 5 cdas.
Queso Parmesano: 80 grs.
Yogurt Natural: 100 cc
Anchoas: 4 Unidades

Croutones

Pimienta: A gusto
Aceite De Oliva: 2 cdas.
Ajo: 2 Dientes
Albahaca: 2 cdas.
Anchoas: 2 Unidades
Queso Parmesano: 2 cdas.
Tomate: 1 Unidad
Pan integral: 2 Rodajas

Filete de pescado

Tomillo: 1 cdita.
Chile piquin: 1 cdas.
Huevo: 1 Unidad
Agua: 2 cdas.
Filete de Merluza: 2 Unidades
Salvado: 100 g
Sal y Pimienta: A gusto
Avena: 100 g

Paletas heladas de sandía y limón

Jugo de Limón: 1/2 Unidad
Chile piquin: 1 cdita.
Sandía: 1/4 Unidad

Varios

Queso Parmesano: 1 Cantidad necesaria

Hojas de lechuga: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

Filete de pescado

- Procese la *avena*, junto con el salvado y el *chile* piquin
- Condimentecon sal.
- Retire y coloque en una fuente.
- En un bowl bata el *huevo* junto con el agua
- Condimente con pimienta y pase los filetes por el *huevo*.
- Retire y empanicelos de ambos lados con la mezcla procesada.
- En un rack coloque los filetes y cocine en horno precalentado a 200°c por 12 minutos.

Aderezo

- Vierta en una procesadora el queso junto con el aceite de oliva, el yogurt, las anchoas, la *mostaza*, la salsa inglesa, el *jugo* de *limón* y el *vinagre*
- Procese y vierta en un bowl.
- Condimente con pimienta.

Croutones

- Pele y pique los ajos.
- Pique la *albahaca*, las anchoas y el *tomate*.
- Sobre las rodajas de pan coloque los ingredientes picados.
- Luego añada el aceite, el queso, el *ajo* y condimente con pimienta.
- Coloque los croutones en una placa para horno y cocine a 180° durante 10 minutos.

Paletas heladas

- Corte la *sandía* en tajadas gruesas en forma de triángulo.
- Rocíe con *jugo* de *limón* y *chile* piquín.
- Pinche la parte de la cáscara con los palillos.
- Colóquelas en una fuente para heladera y deje congelar.

Armado

- En una fuente coloque las hojas de *lechuga* previamente lavadas, rocíe con el aderezo y espolvoree con queso parmesano.

- Corte los crutones en forma de triángulo y coloque sobre la preparación anterior en un costado y al otro lado el pescado.

Presentación

- Sirva en un plato y acompañe por separado con las paletas de *sandía*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-cesar-con-pescado