Ensalada de Brotes y Fishcakes



Tiempo de preparación: 45 Min

Ingredientes

Ajo: c/n
Castañas: c/n
Comino: 1 unidad
Sal: c/n
Aceite De Oliva: c/n
Brotes de soja: 200 Gramos
Coliflor: 1 unidad
Jalapeño: c/n
Sal y Pimienta: c/n

Aderezo

Cilantro: c/n
Diente de ajo: 1 unidad
Salsa De Pescado: 1 cda
Vinagre de Arroz: 1 cda
Lima para su jugo: 1/2 unidad
Aceite De Oliva: c/n

Fishcakes

Aceite Neutro: c/n
Harina 0000: 2 cdas
Mero hervido condimentado: 300 Gramos
Pimienta: c/n
Huevo: 1 unidad
Perejil picado: 3 cdas
Sal: c/n

Preparación de la Receta

Fishcakes

- En un bowl desmenuzar el pescado *cocido* y mezclar con sal, *perejil* picado, *huevo*, pimienta y *harina*.
- Reservar en heladera.

Coliflor

- Separar en flores la *coliflor*, *condimentar* con *comino*, sal, pimienta, aceite de oliva y cocinar en horno a 200 ° C por 8 minutos (tiernos y dorados)

Aderezo

- Mezclar salsa de pescado, *vinagre* de *arroz*, *ajo* aplastado, *jugo* de lima y agregar aceite de oliva para emulsionar.
- Freír fishcakes dándole forma con 2 cucharas hasta *dorar* por sus lados y secar en papel absorbente.
- En sartén con aceite de oliva, *ajo* aplastado, una punta de *chile saltear* brotes de soja y castañas de *caju* picadas por 2 minutos.
- *Condimentar* con sal.

Armado

- Colocar en la base de la ensaladera los brotes de soja y acomodar las flores de *coliflor* asado.
- Agregar fishcakes, un puñado de hojas de *cilantro* en el centro concimentadas con las vinagreta.
- Rociar con el aderezo y añadir gajos de lima.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-brotes-y-fishcakes