

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

Aderezo

Cilantro: c/n

Diente de ajo: 1 unidad

Salsa De Pescado: 1 cda

Vinagre de Arroz: 1 cda

Fishcakes

Aceite Neutro: c/n

Harina 0000: 2 cdas

Mero hervido condimentado: 300 Gramos

Pimienta: c/n

Brotes de soja: 200 Gramos

Coliflor: 1 unidad

Jalapeño: c/n

Sal y Pimienta: c/n

Lima para su jugo: 1/2 unidad

Aceite De Oliva: 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 *condimentadas* 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>