Ensalada de judías y abadejo macerado



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Lima: 1 Unidad
Limones: 2 Unidades
Lechuga: 1 Planta
Pimienta verde en grano: 1 cda.
Mostaza: 1 cda.
Chauchas: 400 grs.
Habas: 250 g
Ajo: 1 Diente
Abadejo: 4 Filetes
Aceite De Oliva: 100 cc
Naranja: ¼ Unidad

Preparación de la Receta

- En una *cacerola* con abundante agua salada hirviendo blanquee las chauchas.
- Cuele y reserve.
- Pele las *habas* y cocine en agua salada hirviendo.
- Cuele y reserve.
- Pele y aplaste el *ajo*.
- Ralle la cáscara de *naranja*.
- En una sartén con aceite de oliva dore el *ajo*.
- Incorpore las *habas*, las chauchas, la cáscara de *naranja* y saltee rápidamente.
- Exprima el *limón* y la lima.
- Ralle la cáscara de la lima.
- En un mortero machaque la pimienta.
- Corte los filetes de **abadejo** en cubos pequeños,
- En un bowl mezcle el pescado con el *jugo* de *limón*, el *jugo* y ralladura de lima, la pimienta, la *mostaza* y el aceite de oliva
- Deje macerar.
- Aderece la *lechuga* con el *jugo* de la *marinada* del pescado.

Presentación

- En el centro de un plato sirva las chauchas, encima el pescado.
- Acompañe con la ensalada de *lechuga*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/ensalada-de-judias-y-abadejo-macerado