Filete de besugo con ragoût de alubias

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Besugo

Besugo: 1 Filete
Tomates cherry: 6 Unidades
Aceite De Oliva: 30 cc
Sal y Pimienta: A gusto
Pesto: A gusto

Ragoût

Corazones de alcaucil: 2 Unidades
Vino Blanco: 50 cc
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Porotos negros: 30 g
Sal y Pimienta: A gusto
Perejil: 5 g
Panceta: 30 g
Alubias: 15 g
Caldo de pescado: 50 cc
Tomate: 1 Unidad
Habas: 20 g
Pesto: 1 cda.
Lentejas coral: 30 g
Ajo: 15 g

Preparación de la Receta

Ragoût

- Cocine las *legumbres* por separado en abundante agua salada en ebullición hasta que estén tiernas.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee las *legumbres* con el caldo de pescado durante 3 minutos y reserve.

- Cocine los corazones de alcaucil en agua con *jugo* de *limón* y una cucharada de *harina* hasta que estén tiernos.
- Escurra los corazones de alcaucil, corte en juliana y reserve.
- Pique finamente el *ajo* y el *perejil*.
- Corte la *panceta* en cubos pequeños.
- Pele el *tomate*, corte en cuartos, retire las semillas y finalmente corte en cubos pequeños.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore el *ajo* con la *panceta*.
- Agregue el *tomate*, el *perejil* y saltee durante unos minutos.
- Añada el vino blanco, el pesto y deje cocinar sobre fuego bajo durante 3 minutos.
- Integre los corazones de alcaucil y deje cocinar durante 5 minutos más sobre fuego bajo.
- Incorpore las *legumbres*, sal, pimienta y saltee unos segundos más.

Besugo

- Corte los tomates cherry al medio.
- Corte el filete de pescado en porciones y salpimiente.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee los tomates cherry y salpimiente.
- Integre la pieza de pescado y deje *dorar* por ambas caras.
- Pincele el pescado con el pesto y cocine unos segundos más.

Presentación

- En el centro de un plato sirva una porción de ragoût, el pescado encima y sobre éste los tomates cherry.
- Decore con hojas de *albahaca* fritas.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/filete-de-besugo-con-ragot-de-alubias