

# Filete de congrio con pastelera de choclo

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Bebida sugerida

Vino Sauvignon Blanc:

### Congrio

**Aceite De Oliva:** 2 cdas.

**Jugo de Limón:** 1 Unidad

**Cochayuyo (algas marinas):** 1/2 Paquete

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Merquen:** A gusto

**Filetes de congrio:** 400 g

**Semillas de sésamo:** 30 g

**Comino:** Una pizca

### Ensalada

**Vinagre:** 1 cda.

**Cilantro:** 10 Cantidad necesaria

**Albahaca:** 10 g

**Perejil:** 10 g

**Aceite De Oliva:** 3 cdas.

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Mezclum de Hojas Verdes:** 200 g

### Pastelera de choclo

**Albahaca:** 10 g

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Leche:** 1 Taza

**Granos de choclo:** 400 g

**Azucar:** 2 cdas.

### Salsa de cilantro

**Echalote:** 1 Unidad

**Cilantro:** 50 Cantidad necesaria

**Aceite De Oliva:** 3 cdas.

**Sal y Pimienta:** A gusto  
**Ajo:** 1 Diente  
**Caldo de pescado:** 1 Taza

**Manteca:** 50 g  
**Vino Blanco:** 1 Taza

## Preparación de la Receta

### Salsa de cilantro

- Pique finamente las *échalotes*.
- Machaque el diente de *ajo* y retire su piel.
- Pique groseramente el *cilantro*.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee la *échalote* y el *ajo*.
- Agregue el vino, el caldo, sal, pimienta y deje reducir a la mita de su volumen inicial.
- Deseche el *ajo* y agregue la *manteca* fría mezclando enérgicamente hasta que emulsione.
- Agregue el *cilantro*, rectifique la sazón y retire del fuego.

### Congrio

- Corte el congrio en porciones y salpimiente.
- Acomode en una fuente, rocíe con *jugo de limón* y deje *marinar* en la heladera durante 10 minutos.
- Procese las algas y mezcle con las semillas de *sésamo*, el *comino* y el *merquén*.
- Espolvoree una cara del pescado con la mezcla de algas.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore el congrio por todas ambas caras comenzando por el lado del rebozado.

### Pastelera de choclo

- Procese los granos de **choclo** con las hojas de *albahaca* y un poco de leche hasta obtener un puré cremoso.
- En una *cacerola* disponga el puré de *choclo*, la leche restante, el azúcar y lleve sobre fuego bajo revolviendo de tanto en tanto hasta que espese.

### Ensalada

- En un bowl mezcle sal, pimienta y *vinagre*.
- Agregue el aceite y termine de mezclar.
- En un bowl combine el mezclum de hojas verdes, las hierbas y la vinagreta.

### Presentación

- En el centro del plato sirva una porción de pastelera de *choclo* dándole volumen, encima apoye en congrio, de lado sirva una porción de ensalada y rocíe los bordes con la salsa.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/filete-de-congrio-con-pastelera-de-choclo>