

Filete de merluza negra con puré de coliflor

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Ralladura de limón: 1/2 Unidad

Pasas remojadas: 1 cda

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Laurel: 1 Hoja

Perejil picado: 1 cda.

Azucar: 1 cda.

Leche: 1/2 L

Merluza en filete: 800 grs.

Ajo: 2 Dientes

Espinaca: 1 Atado

Manteca: 1/2 cda.

Coliflor: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- Cortar el **coliflor**, *dorar* una parte en un sartén con *manteca* clarificada y *ajo* fileteado, salpimentar, cubrir con leche y añadir una hoja de *laurel*
- Una vez *cocido* colocar en una licuadora con un poco de líquido de cocción y *jugo* de *limón*, licuar hasta obtener consistencia de puré.
- Porcionar el filete de merluza, realizarles cortes en la piel para que no se deforme durante la cocción, salpimentar, sellarlo en un sartén con aceite de oliva de ambos lados y terminar la cocción en el horno.

Para la ensalada

- Cortar el *coliflor* restante bien fino con mandolina, cortar juliana de *perejil*, mezclarla con el *coliflor*, agregar almendras fileteadas y tostadas, pasas de uva hidratadas, aceite de oliva y *jugo* de *limón*.
- Por otro lado *saltear* el resto del *coliflor* en un sartén con aceite de oliva, *ajo* en láminas y *chile* picado.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/filete-de-merluza-negra-con-pure-de-coliflor>