

Filete de mero a la canela

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Mero

Jugo de Limón: A gusto

Sal y Pimienta: A gusto

Aceite De Oliva: 20 cc

Canela En Polvo: 30 g

Filetes de mero: 1 k

Pétalos de tomate al orégano

Tomates maduros: 2 Unidades

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Ricotta: 50 g

Sal y Pimienta: A gusto

Orégano fresco: A gusto

Quenelles de papa dulce

Manteca: 40 g

Sal y Pimienta: A gusto

Sal gruesa: Cantidad necesaria

Batatas: 700 g

Aceite De Oliva: 20 cc

Salsa de limón

Manteca: 60 g

Sal: A gusto

Agua: 150 cc

Jugo de Limón: 150 cc

Azucar: 50 grs.

Limones: 2 Unidades

Salteado de espinacas y apio

Salsa de soja: 1 cdita.

Sal y Pimienta: A gusto

Ajo: 1/2 Diente

Hojas de espinaca: 100 g
Aceite De Oliva: 20 cc
Pimiento colorado: 1 Unidad

Palmitos: 2 Unidades
Apio: 30 g

Preparación de la Receta

Mero

- Corte los filetes de mero en porciones y condimente con sal, pimienta y *jugo de limón*
- Pase la cara superior de las porciones de mero por canela en polvo.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore las piezas de mero por ambas caras comenzando por la cara con canela.

Salsa de limón

- Pele los limones a vivo y luego retire los gajos también a vivo.
- En una *cacerola* coloque el agua, el *jugo de limón*, el azúcar y los limones
- Lleve a hervor sobre fuego suave y deje reducir durante 10 minutos.
- Retire los gajos de *limón* y agregue la *manteca* fría mezclando enérgicamente hasta emulsionar
- Retire del fuego pase a través de un *tamiz* y condimente con sal

Quenelles de papa dulce

- Lave las batatas, luego seque bien y acomode sobre una cama de sal gruesa en una fuente y cocine en el horno precalentado a 190° C durante 20 minutos aproximadamente o hasta que estén tiernas.
- Retire del horno, deje bajar la temperatura y retire su piel.
- Reduzca las batatas a puré rústico dentro de una *cacerola* y mezcle con el aceite de oliva y la *manteca*.
- Condimente con sal, pimienta y caliente antes de servir.

Pétalos de tomate al orégano

- Corte los tomates en octavos y retire las semillas.
- Apoye los pétalos de *tomate* sobre una tabla de cocina con la piel hacia arriba e introduzca un cuchillo filoso entre la carne y la piel sin romper los lados formando una especie de "bolsillo"
- En un bowl mezcle la ricotta, el *orégano*, sal, pimienta y unas gotas de aceite de oliva
- Disponga dentro de una manga con *boquilla* lisa y rellene los pétalos de *tomate*.
- Acomode en una fuente, rocíe con aceite de oliva y reserve.
- En el momento de servir en una sartén caliente los pétalos de *tomate* comenzando por el lado de la piel hasta que tomen temperatura.
- Condimente con *orégano*, sal y pimienta.

Salteado de espinacas y apio

- Corte los palmitos en rodajas finas.
- Corte el *pimiento* en cubos pequeños.
- Corte el *apio* en juliana.
- Machaque el diente de *ajo* y retire su piel.
- Lave las hojas de espinacas cuidadosamente y deje escurrir sobre papel absorbente.
- En una sartén caliente el aceite con el *ajo*.
- Agregue el *apio*, el *pimiento*, los palmitos y saltee ligeramente.
- Incorpore las hojas de espinacas, sal, pimienta salsa de soja y saltee unos segundos más

Presentación

- En el centro de un plato disponga 2 quenelles de *papa dulce*, alrededor 2 pétalos de *tomate* y el salteado
- Encima acomode el pescado y rocíe los bordes con la salsa.
- Decore con hierbas frescas.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/filete-de-mero-a-la-canela>