Filete de pescado con tajadas de plátano maduro envuelto en hojas de plátano

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Hojas de plátano: 6 Unidades
Aceite de achiote: 2 cdas.
Caldo de pescado: 1/2 Taza
Corvina: 4 Filetes
Jugo de Limón: 1/4 Taza
Cebolla larga picada: 3 cdas.
Ajo picado: 1 Cantidad necesaria
Sal y pimienta negra: A gusto

Filete de pescado blanco sobre cayeye

Queso rallado: A gusto
Ajo picado: 2 Dientes
Platanos cuatro filos: 4 Unidades
Caldo de pescado: 1/2 Taza
Mantequilla: 2 cdas.
Sal y Pimienta: A gusto
Agua de achiote: 4 cdas.
Cebolla Morada: 1 Unidades

Platano frito

Aceite Neutro: Cantidad necesaria
Plátanos maduros: 2 Unidades

Sofrito

Aceite de achiote: 2 cdas.
Ají dulce rojo: 1 Unidad
Semillas de comino tostadas: 1 cdita.
Cebolla Morada: 2 Unidades
Ajo: 3 Dientes
Tomates: 3 Unidades
Aji dulce verde: 1 Unidad
Sal y pimienta negra: A gusto

Preparación de la Receta

- Corte cada filet de corvina en tres porciones regulares, sazonelos con sal y pimienta y frotelas con el *ajo* picado y *jugo* de *limon*.

Sofrito

- Pele las cebollas y los dientes de *ajo* y córtelos en fina *brunoise*.
- Corte los ajies dulces y los tomates en *brunoise*.
- En una sarten caliente con aceite achiotado saltee el *ajo*, una vez que comience a dorarse levemente incorpore la *cebolla*, cuando este transparente agregue los tomates y los ajies, condimente con sal, pimienta y agregue las semillas de *comino*, cocine durante aproximadamente 15 a 20 minutos.

Platano frito

- Pele el **platano** maduro, tenga en cuenta que la cascara debe estar negra, luego cortelo a lo largo en laminas.
- En una sarten con abundante aceite fria las laminas de *platano* hasta dorarlas de ambos lados, luego retire y escurra sobre papel absorbente.
- Filete de pescado blanco sobre cayeye
- Pele los platanos.
- Pele y corte la *cebolla* en *brunoise*.
- En una cecerola con abundante agua hierviendo cocine los platanos, incorpore el agua de *achiote*, una vez tiernos, retirelos y proceselos sin el liquido de coccion hasta obtener un pure liso.
- En una sarten caliente con aceite achiotado saltee el *ajo* junto con la *cebolla*, cuando este transparente incorpore el pure de *platano*, el caldo de pescado y condimente con sal y pimineta, mezcle bien y agregue el queso rallado y la *mantequilla*, mezcle para incorporar todos los sabores y lograr una preparacion homogenea.

Armado

- En una sarten caliente con aceite achiotado selle de ambos lados las porciones de corvina, cuando de vuelta el pescado incorpore el caldo de pescado, cocine unos minutos mas y retire.
- Extienda una hoja de *platano*, acomode en el centro una porcion de pescado, encima coloque una cucharada del soofrito, unas laminas de *platano* frito, nuevamente pescado, luego soofrito y espolvoree con *cebolla* larga, agregue una cucharadita de aceite achiotado y envuelva la hoja formando un paquetito, amarre con hilo
- Proceda del mismo modo con el resto de los ingredientes reservando 6 porciones de pescado y una parte del soofrito.
- Coloque los paquetitos en una placa y cocine en horno a 150°C durante 10 minutos.

Presentacion

- Sirva en un plato una porcion de cayeye, encima acomode el pescado, luego sofrito y espolvoree con queso rallado y *cebolla* larga.
- Decore con lineas de aceite verde.

- Sirva en otro plato un paquetito de corvina con hoja de *platano* .

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/filete-de-pescado-con-tajadas-de-platano-maduro-envuelto-en-hojas-de-platano