Filete de turbot con puré de coliflor

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Bebida sugerida

Vino Sauvignon Blanc:

Ensalada

Sal y Pimienta: A gusto
Azucar: Una pizca
Lechugas variadas: 300 g
Aceite: 2 cdas.

Puré de coliflor

Jugo de Naranja: 1/2 Taza
Cebolla: 1 Unidad
Curry: A gusto
Caldo De Pollo: 1 Taza
Coliflor: 800 g
Merquen: A gusto
Leche: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Romero: A gusto
Aceite: 3 cdas.
Orégano: A gusto

Salsa

Jugo de Naranja: 2 Tazas
Sal y Pimienta: A gusto
Azucar: 2 cdas.
Estragón fresco: 1 Rama
Manteca: 50 g
Naranja: 1 Unidad

Tapenade de tomates

Anchoas en aceite: 2 Filetes
Alcaparras: 1 cda.
Aceite De Oliva: 1 Taza
Tomates secos rehidratados: 50 g

Turbot

Filetes de turbot: 800 g
Sal y Pimienta: A gusto
Harina: Cantidad necesaria
Jugo de Limón: 1 Unidad
Aceite: 2 cdas.

Preparación de la Receta

Puré de coliflor

- Separe las flores de la **coliflor** y blanquee en abundante leche en ebullición hasta que estén tiernas.
- Pique finamente la *cebolla*.
- En una *cacerola* con aceite rehogue la *cebolla* con las *especias*.
- Incorpore las flores de *coliflor*, el *jugo* de *naranja*, el caldo y deje cocinar sobre fuego bajo hasta que se reduzca el líquido.
- Procese hasta obtener un puré liso y salpimiente.

Turbot

- Retire la piel de los filetes de turbot y luego corte en porciones.
- En una fuente disponga el pescado, rocíe con *jugo* de *limón*, salpimiente y deje *marinar* durante unos minutos.
- Pase los filetes de pescado por *harina* y retire el exceso.
- En una sartén caliente aceitada dore las piezas de pescado por ambas caras.

Salsa

- Pele la *naranja* a vivo y retire los gajos también a vivo.
- En una *cacerola* disponga el *jugo* de *naranja*, el azúcar y el *estragón*.
- Lleve al fuego y deje reducir a la mitad de su volumen inicial.
- A la mitad de la cocción salpimiente y agregue los gajos de *naranja*.
- Añada la *manteca* fría poco a poco revolviendo constantemente hasta emulsionar.

Ensalada

- En una sartén caliente con aceite saltee ligeramente las hojas de *lechuga* con el azúcar.
- Condimente con sal y pimienta.

Tapenade de tomates

- Procese los tomates con las *alcaparras*, las anchoas y el aceite de oliva hasta obtener consistencia de puré.

Presentación

- En el fondo del plato sirva una porción de puré de *coliflor* dándole volumen, encima acomode el pescado y corone con una quenelle de tapenade.
- A un lado sirva las hojas de *lechuga* y rocíe los bordes del plato con la salsa.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/filete-de-turbot-con-pure-de-coliflor