

Filetto de chernia avvolto con zucchini (Filet de chernia envuelto en zucchini con cous cous)



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Harina: cda.

Manteca: 20 g

Zucchini: 3 Unidades

Aceite De Oliva: 20 cc

Romero: 20 g

Ciboulette: 1 cda.

Chernia: 600 g

Pimienta: A gusto

Zucchini amarillos: 3 Unidades

Jamòn crudo: 200 g

Cous cous

Manteca: 50 g

Cous Cous: 200 g

Agua: 50 cc

Aceite De Oliva: 1 cda.

Jamòn crudo: 50 g

Caldo de verduras: 200 cc

Albahaca: 20 g

Sal y Pimienta: A gusto

Zucchini: 100 g

Espárragos Blancos: 200 g

Reducción de Marsala

Marsala: 100 cc

Azúcar Negra: 100 grs.

Salsa de limón

Ciboulette: 1 cda.

Ajo: 3 Dientes

Sal y Pimienta: A gusto

Agua: 50 cc

Jugo de Limón: 100 cc

Preparación de la Receta

- Corte la chernia en rodajas de dos centímetros de ancho.
- Con una mandolina corte los zuchinis verdes y amarillos en láminas finas.
- Pique el *romero*.
- En una tabla coloque cinco *fetas* de zuchinis, intercalando el zuchini verde con el amarillo.
- Encima coloque el *jamón* crudo en *fetas* y los filetes de chernia, espolvoreé con *romero* picado y pimienta.
- Enrolle dando forma de canelón y ate con tiritas de *ciboulette*.
- Espolvoreé los rollitos de zuchini con *harina*.
- En una sartén con aceite de oliva coloque los rollitos de zuchini y selle.
- Precaliente el horno a 180°.
- Retire los rollitos de la sartén y colóquelos en una fuente para horno previamente enmantecada, condimente con pimienta y cocine durante diez minutos.

Salsa de limón

- Pele y corte el *ajo*.
- Pele y corte el *ciboulette*.
- En la misma sartén que sello los zuchinis, coloque el *ajo*, el *ciboulette* y desglace con *jugo de limón*.
- Agregue agua, sal y pimienta. Deje reducir.

Cous Cous

- En un bowl coloque el cous cous con caldo de verdura para hidratar. Reserve.
- Corte la parte tierna de los espárragos en rodajas muy finas.
- Corte el *jamón* en tiritas finas.
- Pique la *albahaca*.
- Corte la cáscara del zuchini en cubos chicos.
- En una sartén con *manteca* saltee los espárragos, el *jamón* crudo picado, el zuchini, agregue aceite de oliva, *albahaca* picada, sal pimienta y agua.
- Añada el cous cous hidratado y cocine un minuto más.
- Retire y reserve.

Reducción de Marsala

- En una *cacerola* coloque azúcar negra, el vino marsala y cocine hasta ebullición.
- Deje reducir para hasta un caramelo.

Presentación

- En la base de un plato coloque como colchón el cous cous, encima los rollitos de zuchini y la salsa de *limón*.
- Decore con la reducción de marsala.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/filetto-de-chernia-avvolto-con-zuchini-filet-de-chernia-envuelto-en-zucchini-con-cous-cous->