

Libélula de abadejo

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Sal: A gusto

Aceite De Oliva: cc

Guarnición I

Abadejo: 50 g

Cebolla Morada: 1 Unidades

Aceite De Oliva: 1 cda.

Guarnición II

Sal: Una pizca

Tomillo: 1 Rama

Guarnición III

Broccoli: 250 g

Esparragos: 4 Unidades

Aceite De Oliva: 1 cda.

Salsa

Sal: A gusto

Varios

Ciboulette:

Aceite De Oliva: 1 cda.

Filete de abadejo: 1 Unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Perejil: 1 cda.

Atún: 1 Lata

Azucar: Una pizca

Manteca: 1 cda.

Zucchini: 2 Unidades

Aceite De Oliva: 30 cc

Preparación de la Receta

- Corte el **abadejo** en trozos regulares y a cada uno de ellos corte con un molde en forma de pétalo.
- Condimente con sal.
- En una sartén con aceite de oliva saltee el pescado.

Guarnición I

- Corte el *abadejo* en cubos pequeños.
- En una sartén con aceite de oliva saltee los cubos de *abadejo*.
- Pique finamente la *cebolla* y el *perejil*.
- En un bowl mezcle el *atún* con la *cebolla*, la sal, la pimienta, el *perejil* y el *abadejo*.

Guarnición II

- Desgrane el *tomillo*.
- Corte los tomates a la mitad y disponga en una placa siliconada.
- Espolvoree con el *tomillo*, la sal y el azúcar.
- Cubra con otra placa siliconada y cocine a horno muy bajo durante 40 minutos.

Guarnición III

- Cocine los espárragos en vapor y corte al medio en sentido longitudinal.
- Reserve
- Corte el *zucchini* en *brunoise*.
- Pique finamente el *brócoli*.
- En una sartén con aceite de oliva saltee las verduras.
- Condimente con sal.
- Agregue la *manteca* y retire del fuego.

Salsa

- Procese el *perejil* con la sal y el aceite.

Presentación

- En el centro de un plato sirva una pequeña porción de *atún*.
- Encima la salsa.
- A los costados disponga el mismo molde con que cortó el pescado y rellene con las verduras, desmolde y encima de cada óvalo de verduras disponga un trozo de pescado y encima de cada trozo de pescado un *tomate*.
- En otro costado del plato sirva dos espárragos y en del otro lado *ciboulette*.

- El propósito de la presentación es formar el dibujo de una libélula.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/libelula-de-abadejo>