

Merluza negra en croute de miso

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Merluza negra: 1 k

Caldo

Salsa de soja: 4 cdas.

Vinagre de Arroz: 2 cdas.

Aceite de Sésamo: Gotas

Azucar: 2 cditas.

Escamas de bonito ahumado: 4 cda.

Costra de miso

Jengibre rallado: 1 cdita.

Tofu blando: 200 g

Cebolla de verdeo: 400 grs.

Mirin: 3 cda.

Aceite Neutro: Cantidad necesaria

Miso blanco japonés: 100 g

Azucar: 1 cda.

Vinagre de Arroz: 1/2 Taza

Guarnición

Salsa de soja: 2 cdas.

Pak choy: 1 Paquete

Azucar: 1 cdita.

Pasta somen japonés: 100 g

Algas hijiki: A gusto

Papines: 200 g

Preparación de la Receta

- Corte la merluza en porciones.

Costra de miso

- Corte el *tofu* en trozos y luego procese.
- Pique la *cebolla* de verdeo en fina juliana.
- En una sartén caliente con aceite neutro saltee unos segundos la *cebolla* de verdeo, luego incorpore el **miso** blanco junto con el *tofu* procesado, *vinagre* de arroz, *mirin*, *jengibre* rallado y azúcar, mezcle bien y cocine a fuego lento.

Caldo

- Lleve una olla con agua a fuego y justo antes del hervor retire.
- Agregue dentro 2 cucharadas de escamas de *bonito* y realice una infusión durante 20 segundos, luego cuele.
- Lleve nuevamente la olla a fuego y agregue dos cucharadas de salsa de soja, una cucharadita de azúcar y *vinagre* de arroz, mezcle.
- Realice de la misma forma y con las mismas cantidades otro caldo.

Guarnición

- Separe las pencas de las hojas de pack choy.
- Coloque dentro de uno de los caldos las pencas junto con las hojas de pack choy, los papines, las algas, salsa de soja y azúcar, mezcle y retire los ingredientes a medida que se cocinen.
- En el otro caldo bien caliente cocine las pastas somen solo unos minutos.

Armado

- En una sartén caliente con aceite neutro selle todas las caras de la merluza.
- En una placa con aceite neutro acomode la mitad de las porciones de merluza, cúbralas con la costra de *miso*, encima de cada una acomode otra porción de merluza y cubra nuevamente con pasta de *miso*
- Lleve a horno moderado y cocine durante 10 minutos aproximadamente.
- Sirva en un plato hondo una porción de pastas, encima acomode las verduras de la *guarnición*, luego una porción de merluza y por ultimo el caldo.

Presentación

- Decore con unas gotas de aceite de *sésamo*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/merluza-negra-en-croute-de-miso>