elGourmet

Mero al vapor de especias

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Cebolla: 1 Unidad
Apio: 10 Hojas
Agua: 1 Taza
Mero: 2 Filetes
Pimienta Negra en grano: cdita.
Laurel: 2 Hojas
Anís estrellado: 1 Unidad
Aceite de hierbas: A gusto

Guarnición

Aceite De Oliva: 2 cdas.
Champiñones: 200 g
Repollitos De Bruselas: 200 g
Sal y Pimienta: A gusto
Manteca: 1 cda.

Preparación de la Receta

- Pele y corte la *cebolla* en juliana.
- En una olla con agua caliente cocine la *cebolla* junto con las hojas de *laurel*, las hojas de *apio*, el anís estrellado y la pimienta negra.
- Condimente los filetes con sal y pimienta de ambos lados

Guarnición

- Deshoje los repollitos de Bruselas.
- Corte los champiñones en cuartos.
- En una sartén con aceite de oliva y *manteca* saltee los champiñones durante 5 minutos aproximadamente, agregue luego los repollitos deshojados y saltee unos minutos más
- Condimente con sal y pimienta a gusto.

Armado

- Coloque el pescado dentro de la vaporera, luego acomode la vaporera sobre la olla con las hierbas y deje cocinar los filetes.
- Sirva en un plato el filete y acompañe con una porción de la *guarnición*.

Presentación

- Decore con aceite de hierbas y acompañe con vino tinto Pinot Noir.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/mero-al-vapor-de-especias