

Mero empanado en castañas de caju

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Harina de Maíz: 50 g

Mero: 2 Filetes

Sal y Pimienta: A gusto

Castañas de cajú tostadas: 50 g

Agua de tomate

Tomates: 6 Unidades

Lemon grass - vara: 1 Unidad

Guarnición

Hojas de Albahaca: 5 Unidades

Ajo: 2 Dientes

Acelga: 1 Paquete

Manteca: 50 g

Tomates: 3 Unidades

Aceite De Oliva: 50 cc

Preparación de la Receta

- Tueste las castañas de **cajú** y luego procéselas hasta obtener un polvo, coloque luego en un bowl, incorpore la *harina* de maíz y pimienta, mezcle bien.
- Realice sobre la piel de los filetes de mero unos cortes profundos de forma diagonal pero sin llegar a cortarlos en su totalidad, sazónelos con sal y luego empánelos con la mezcla de *harina* con castañas, tenga en cuenta de abrir los cortes de los filetes para que la mezcla se introduzca.

Agua de tomate

- Corte la vara de lemon grass en trozos.
- Pase los tomates por un extractor de *jugo* junto con los trozos de lemon grass.
- Vierta el *jugo* de *tomate* dentro de una olla y cocine a fuego medio, una vez que tome temperatura quite la espuma que se forma en la superficie, luego cuele obteniendo de esa

forma el agua de *tomate*, vierta dentro de una olla y cocine a fuego lento hasta que tome temperatura.

Guarnición

- Corte las hojas de acelga en trozos grandes y las pencas en pequeños trozos.
- En una olla con abundante agua hirviendo con sal cocine las pencas hasta que estén tiernas.
- Pele y pique groseramente los dientes de *ajo*.

Armado

- En una sartén caliente con una pizca de aceite de oliva cocine a fuego medio los filetes de mero primero con la piel hacia abajo, cuando este completamente tostada de vuelta los filetes.
- En una sartén caliente con *manteca* y una pizca de aceite de oliva dore el *ajo*, luego incorpore las hojas de acelga junto con las pencas y saltee solo unos minutos.
- Corte los tomates en cubitos y las hojas de *albahaca* en chiffonade.

Presentación

- Sirva en el plato de presentación una porción de la *guarnición* de acelga, encima acomode un filete de mero y alrededor coloque el agua de *tomate*.
- Acompañe con la ensalada de *tomate* y hojas de *albahaca*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/mero-empanado-en-castanas-de-caju>