Mero en crosta de sal



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Mero: 1 Unidad
Sal gruesa: 1 1/2 k
Claras: 6 Unidades
Hinojo: 1 Tallo
Canela en rama: A gusto

Guarnición

Aceitunas negras: 12 Unidades
Hinojo: 1 Unidad
Zucchini: 2 Unidades
Semillas de hinojo molidas: A gusto
Fume de pescado: 1/4 Taza

Tomates confitados

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Tomates: 2 Unidades
Tomillo fresco: A gusto
Sal y Pimienta: A gusto
Ajo: 1 Diente
Azucar: 1 cdita.

Preparación de la Receta

- Limpie el pescado y retire las aletas.
- Rellene con el tallo de *hinojo* y la canela la *panza* del pescado.
- Mezcle en un bowl la sal junto con las claras.

Tomates confitados

- Lave los tomates, retire el pedúnculo, corte en cuartos, retire parte de la carne y las semillas.
- Coloque en una placa y agregue el *ajo* cortado en escamas, junto con el *tomillo*
- Condimente con sal y pimienta.

- Rocíe con aceite de oliva agregue el azúcar y cocine en el horno a fuego bajo 2 horas aproximadamente.

Guarnición

- Corte el *hinojo* por la mitad y luego en fina juliana.
- Retire las puntas del *zucchini* y corte en gajos.
- En una sartén con aceite de oliva caliente, saltee el *hinojo*, agregue el *zucchini*.
- Incorpore las aceitunas en mitades, previamente marinadas en aceite de oliva y hierbas.
- Condimente con sal.
- Agregue el fume de pescado junto con las semillas de *hinojo* y los tomates confitados.

Armado

- Coloque en una placa la mezcla de sal, luego el pescado y cubra con la mezcla nuevamente.
- Cocine en el horno, durante 35 minutos aproximadamente.
- Retire la crosta de sal y la piel

Presentación

- Sirva en un plato el pescado, acompañe con la *guarnición* y agregue unas gotas de aceite de oliva y *jugo* de *limón*, por encima.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/mero-en-crosta-de-sal