Mero en pan hindú con tomates y cardamomo

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Sal y Pimienta: A gusto
Filetes de mero: 4 Unidades
Manteca clarificada: 100 cc

Masa

Sal: 1 cdita.
Huevo: 1 Unidad
Aceite de mani: 2 cdas.
Yogurt Natural: 100 cc
Harina integral de trigo extra fina: 1/2 Taza
Agua: 1 cda.
Harina: 1 Taza

Salsa

Cardamomo: 1 cda.
Tomates Perita: 9 Unidades
Aceite de mani: 200 cc
Jengibre Picado: 1 cda.
Ajo: 6 Dientes
Cúrcuma: 1 cda.
Clavo molido: Una pizca
Cebolla picada: 1 Unidad

Varios

Sal y Pimienta: A gusto
Yogurt Natural: 100 cc

Vegetales al vapor

Sal Marina: 1 cdita.
Esparragos: 1 Paquete
Espinaca: 1 Paquete

Preparación de la Receta

Masa

- En un bowl coloque las harinas y la sal, mezcle y agregue el *huevo*, el yoghurt, el aceite y el agua.
- Mezcle y amase por 5 minutos.
- Deje descansar la masa tapada con un lienzo por 30 minutos.

Armado

- Divida la masa en 4, intercale con papel *manteca* o silicona y estire lo mas fino posible, reserve en heladera.
- Corte los filetes al medio, condimente con sal y pimienta.
- Coloque el pescado sobre la masa y envuelva, cierre los bordes y corte el exceso de masa.
- Lleve a la heladera por 10 minutos.
- En una sartén caliente con *manteca* clarificada coloque el pescado envuelto, pinte la parte superior con *manteca* clarificada y cocine por 3 minutos de cada lado.
- Retire sobre papel absorbente y corte al medio.

Vegetales al vapor

- Limpie la *espinaca* y los espárragos.
- En una olla con agua hirviendo salada, coloque los espárragos y por encima la *espinaca*.
- Cocine por unos minutos.

Salsa

- Pele y corte la *cebolla* en cubos pequeños.
- Pele y pique el *ajo*.
- Pele y pique el *jengibre*.
- Corte los tomates en cubos.
- Tueste las *especias* (clavo, **cardamomo**, curcuma).
- En una sartén con aceite de *maní*, coloque la *cebolla*, el *jengibre*, el *ajo* y sal
- Cocine a fuego bajo 1 hora aproximadamente
- Agregue *curcuma*, clavo y *cardamomo*, cocine por 5 minutos y añada los tomates.
- Deje cocinar por 20 minutos a fuego medio.

Presentación

- Mezcle el yogurt con sal y pimienta.
- En un plato coloque la salsa, encima la *espinaca*, los esparragos, el yogurt condimentado y el pescado envuelto
- Espolvoree con sal.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/mero-en-pan-hindu-con-tomates-y-cardamomo