Mero en papillote de hinojo y ensalada de rúgula



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Berenjena salteada

Hojas de Albahaca: A gusto
Aceite De Oliva: 2 cdas.
Tomates cherry: 1/4 k
Berenjena: 1 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto

Ensalada de rúgula y Naranja

Aceite De Oliva: 3 cdas.
Piñones tostados: 1/2 Taza
Vinagre de vino tinto: 2 cdas.
Aceitunas verdes descarozadas: 1 Taza
Hojas de rúgula: 1 Taza
Aceite de Aguacate: 3 cdas.
Naranja: 1 Unidad
Aguacate: 1 Unidad

Mero

Mero: 600 g
Sal Marina: A gusto
Aceite De Oliva: 1 cda.
Aceite de Aguacate: 1 cda.

Salteado de Hinojo

Cebolla blanca: 1 Unidad
Fondo de Pescado: 1 Taza
Ajo: 2 Dientes
Semillas de hinojo: 1 cdita.
Vino Blanco: 1/2 Taza
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Sal y Pimienta: A gusto
Hinojo: 1 Bulbo
Cebolla Morada: 1 Unidades

Preparación de la Receta

Salteado de Hinojo

- Tueste las semillas de **hinojo** a fuego muy bajo.
- Corte el bulbo de *hinojo* juliana.
- Pele y corte las cebollas blanca y morada en pluma.
- Pele y machaque los dientes de *ajo*.

Mero

- Corte el mero en postas de 150 gramos cada una, sazónelas de ambos lados con sal marina.
- En una sartén caliente con aceite de oliva y de *aguacate* selle las postas de mero primero del lado de la piel.

Ensalada de rúgula y Naranja

- Prepare una vinagreta, coloque en un vaso de la procesadora media taza de aceitunas, la mitad de los piñones, el *vinagre* y el aceite de oliva, procese, por ultimo incorpore el aceite de *aguacate* y sazone con sal y pimienta, mezcle y reserve.
- Pele la *naranja* a vivo y separe los gajos.
- Pele y quite la pulpa del *aguacate*.

Berenjena salteada

- Corte la *berenjena* al medio a lo largo y luego corte las mitades en rodajas no muy finas y nuevamente corte las rodajas por la mitad.
- Corte los tomates cherry por la mitad.
- En una sartén con aceite de oliva caliente saltee las berenjenas junto con los tomates, sazone con sal y pimienta, cocine hasta que se doren
- Terminada la cocción retire del fuego y agregue las hojas de *albahaca*.

Armado

- Para el armado del salteado de hinojo

- Cuando las semillas comiencen a soltar aroma incorpore una cucharada de aceite, agregue las cebollas y los dientes de *ajo*, cuando la *cebolla* este dorada incorpore el *hinojo*, cocine unos minutos y desglace con vino blanco, sazone con sal y pimienta y una vez que se evapore el alcohol siga cocinando a fuego bajo, cuando el vino reduzca añada el fondo de pescado, cocine a fuego máximo hasta que rompa hervor, luego siga a fuego bajo.

- Para el armado del papillote de mero

- Sobre una hoja de papel aluminio coloque una porción del salteado de *hinojo* y sobre esta acomode una posta de mero, envuelva con el papel y coloque sobre una placa, cocine en horno precalentado a fuego medio durante aproximadamente 7 a 9 minutos.

- Para el armado de la ensalada

- En un bowl coloque la pulpa de *aguacate* junto con los gajos de *naranja*, las hojas de rúgula, el resto de aceitunas enteras y la vinagreta, mezcle y espolvoree con el resto de los piñones tostados.

Presentación

- Sirva en el plato de presentación una porción de berenjenas con *tomate* salteado, sobre esta acomode una posta de pescado con el salteado de *hinojo*.
- Acompañe con la ensalada de rúgula y *naranja*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/mero-en-papillote-de-hinojo-y-ensalada-de-rugula