

Mero Marinado al Wok

Tiempo de preparación: 60 Min



Ingredientes

Aceite para freír: c/n

Almendras: 30 grs

Brotes de soja: 100 grs

Harina de trigo: 500 grs

Ajo: 1 Diente

Zucchini: 1 Unidad

Sal y Pimienta: c/n

Sake: 50 cc

Ajinomoto: c/n

Azucar: c/n

Chip de plátano verde: c/n

Hongos shitake secos (hidratados): 4 Unidades

Mero: 800 grs

Pak choy: 200 grs

Aceite De Oliva: c/n

Marinado

Ajo: 2 Dientes

Jengibre rallado: 2 cdas

Jugo de Naranja: 200 cc

Sal y Pimienta: c/n

Salsa

Salsa de soja: 50 cc

Azucar: 50 grs.

Jengibre fresco rallado: 30 grs

Sake o mirin: 50 cc

Cebolla de verdeo: 300 grs

Jugo de limón o lima: 30 cc

Jugo de Naranja: 100 cc

Preparación de la Receta

- Tomar el pescado limpio, sin escamas y sin vísceras, cortar en cuadrille de ambos lados de la piel.

- Dejar *marinar* 3 horas, con *ajo* rallado, *jugo de naranja*, sal gruesa y pimienta negra o verde molida.
- *Saltear* en wok caliente con aceite el *zucchini* y los *hongos* fileteados por 2 minutos.
- Agregar el pak choy en hojas, diente de *ajo* cortado en juliana y *condimentar* con sal, pimienta y azúcar.
- Desglasar con *sake*, agregar las almendras y unas gotas de aceite de *sésamo*
- Servir sobre una fuente.
- Pasar el pescado marinado por *harina* de trigo y freír por 8-10 minutos de los dos lados
- Servir sobre el colchón de vegetales salteado al wok.
- Terminar con la salsa por encima.

Salsa

- En una olla pequeña *saltear cebolla* de verdeo picada y salpimentar.
- Desglasar con *sake*, añadir *jugo de naranja*, de *limón*, salsa de soja, *jengibre* rallado, *cebolla* de verdeo picada, azúcar blanca y dejar reducir 5 minutos hasta que la salsa quede ligada.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/mero-marinado-al-wok>