Mero Marinado al Wok

Tiempo de preparación: 60 Min

Ingredientes

Aceite para freir: 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