

Mero sobre cama de puerros

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Sal y Pimienta: A gusto

Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Filet de mero: 400 g

Aceite aromatizado en aerosol: Cantidad necesaria

Cama de puerros

Bouquet garnie: 1 Unidad

Puerros sólo parte blanca: 8 Unidades

Caldo de verduras light: 1 cubito

Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria

Esencia de hierbas

Tomillo: 1 cdita.

Aceite De Oliva: 1 cdita.

Laurel seco: 1 Hoja

Bayas de enebro: 1 cdita.

Romero: 1 cdita.

Vinagreta

Jugo De Lima: 1/2 Unidad

Vinagre: 1 cda.

Mostaza: 2 cdas.

Aceite De Oliva: 1 cda.

Yema: 1 Unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Preparación de la Receta

- Corte los filete de mero por la mitad y coloque en un plato hondo.
- Salpimiente y rocíe con aceite aromatizado.
- En una sartén con aceite de oliva en aerosol selle los filetes de mero de unos de sus lados.

- Lleve a horno durante 3 minutos a 180°.

Cama de puerros

- Corte la parte blanca del *puerro* por la mitad y lave bien, luego pique.
- En una sartén caliente con aceite de oliva en aerosol saltée los puerros, condimente con sal y agregue el bouquet garnie y el cubo de caldo.
- Retire y reserve.

Vinagreta

- Coloque los ingredientes en un bowl y bata bien hasta emulsionar.
- Reserve.

Esencia de hierbas

- Mezcle los ingredientes en un bowl y reserve.

Presentación

- Coloque los puerros en el centro del plato, coloque encima los filetes de mero.
- Rocíe con la vinagreta y termine con esencia de hierbas.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/mero-sobre-cama-de-puerros>