

Mone de Pescado

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Hoja de plátano: 1 rollo
Aceite De Oliva: A gusto
Jitomate heirloom: 2 Pieza
Plátano macho frito en rodajas: 2 Pieza

Sal: A gusto
Lomo de róbalo: 800 g
Aceite Vegetal: 200 Ml.
Hoja Santa: 12 Unidades

Mantequilla de vainilla

Sal: A gusto
Vinagre Blanco: 40 Ml.
Plátano macho maduro: 2 Unidades
Plátano macho frito en rodajas: Pieza
Escamas de parmesano:

Crema: 100 g
Vaina de vainilla: 3 Unidad
Agua: 160 Ml.
Mantequilla: 400 grs.

Salteado

Sal: A gusto
Aceite De Oliva: A gusto
Morrón verde juliana: 200 g
Cebolla blanca rebanada: 80 g

Cilantro fileteado: 10 g
Ajo fileteado: 10 g

Preparación de la Receta

- Procedimiento
- *Tatamar* las hojas de *plátano* previamente cortadas de 30 por 30 cm, reservar.
- Cortar en rodajas el *jitomate* heirloom
- Freír el *plátano* macho frito en el aceite vegetal a una temperatura de 160 sin que doren demasiado.
- Salteado
- Cocinar en una sartén el aceite de olivo, agregar la *cebolla* y el *ajo*, cocinar por 5 minutos.

- Agregar el *pimiento* y cocinar por 10 minutos más.
- *Sazonar* y cocinar a que las verduras estén suaves, enfriar en charola y agregar ahí el *cilantro* fileteado.
- Armado de Mone
- Colocar como base la hoja de *plátano*, después poner la hoja santa y enseguida el pescado.
- Colocar arriba el *jitomate* en rebanadas, el *plátano* frito, y el salteado de verduras.
- Envolver y cocinar en horno a 140 por 18 minutos o a que el pescado este *cocido* por completo.
- *Mantequilla* de vainilla.
- Limpiar las vainas dejando separado vainas y semillas.
- Calentar en una budinera el *vinagre* y el agua.
- Agregar las vainas y las semillas, agregar poco a poco la *mantequilla* de modo que vaya emulsionando la salsa.
- Terminar con la *crema* y sazonando con sal.
- Escamas de *plátano* macho
- Rebanar el *plátano* macho maduro en rebanadas muy finas
- – realizarlo antes de servir el plato.
- Envolver

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/mone-de-pescado>