

Pargo a la sal gruesa con pastel de brócoli

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Pargo fresco: 1 Unidad

Sal gruesa: Cantidad necesaria

Pastel de brócoli

Cebolla: 1 Unidad

Huevo: 1 Unidad

Crema de leche: 250 grs.

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Sal y Pimienta: A gusto

Brócoli: 1 Plantas

Queso Parmesano Rallado: A gusto

Jamón ahumado: 100 g

Relleno

Limon: 1 Unidad

Anís estrellado: 1 Flores

Raíz de cilantro: 150 g

Laurel: 2 Hojas

Ajo: 3 Dientes

Tomillo fresco: A gusto

Naranja: 1 Unidad

AjÍ dulce: 1 Unidad

Guayabas: 5 g

Preparación de la Receta

- Limpie el pargo, luego realice una incisión desde la cabeza hasta la cola del lado de la *panza* sin llegar al otro lado. Proceda de la misma forma del otro lado dejando el espinazo en el medio pero sin quitarlo, o sea, el pescado tiene que quedar con dos compartimientos.

Relleno

- Pele los dientes de *ajo*.
- Corte el *limón* y la *naranja* en rodajas.

Pastel de brócoli

- Separe las flores de **brócoli** y luego cocínelas en abundante agua con sal durante 5 minutos aproximadamente. Retire y píquelo.
- Pele la *cebolla* y córtela en *brunoise*.
- Corte el *jamón* en pequeños daditos.
- En una sartén caliente con aceite de oliva saltee la *cebolla*, una vez transparente incorpore el *jamón*, cocine unos minutos y añada el *brócoli*, sazone con sal y pimienta y agregue la *crema* de leche, mezcle y deje espesar.
- Una vez espeso retire y coloque la preparación en una placa, añada el *huevo* batido, mezcle y luego espolvoree con abundante queso parmesano rallado, gratine en horno precalentado.

Armado

- Coloque dentro de uno de los compartimientos del pescado la raíz de *cilantro* junto con el anís estrellado, las semillas de *guayaba*, el *laurel*, los dientes de *ajo*, el *tomillo*, el *ají* dulce, las rodajas de *naranja* y de *limón*, proceda del mismo modo con la otra mitad.
- Cierre el pescado con palillos.
- En una placa con abundante sal gruesa coloque el pescado y luego cúbralo nuevamente con sal gruesa. Cocine en horno precalentado a temperatura media durante 30 minutos aproximadamente.
- Transcurrido el tiempo de cocción retire el pargo del horno y quite por completo la sal.

Presentación

- Sierva el pargo entero en una fuente y acompañe con el pastel de *brócoli*.
- Acompañe el plato con un vino blanco.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pargo-a-la-sal-gruesa-con-pastel-de-brocoli>