

Parmentier de hinojos, pescado y langostinos

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Para el parmentier

Limon: 1 Unidad

Hinojo: 500 g

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Apio: 2 Ramas

Vino blanco seco: 100 cc

Perejil: 50 g

Pescado Blanco: 2 k

Cebollas: 2 Unidades

Papas: 1 k

Ajo: 3 Dientes

Sal y Pimienta: A gusto

Zanahorias: 3 Unidades

Langostinos: 20 Unidades

Azafrán en hebras: 1 g

Para mezcla para gratinar

Limon: 1 Unidad

Miga de pan rallado: 50 g

Queso Parmesano Rallado: 50 g

Tomillo picado: 2 cdas.

Preparación de la Receta

Para el parmentier

- Cortar los hinojos en juliana y *saltear* en aceite de oliva.
- Cocinar hasta que estén tiernos, salpimentar y en caliente procesar groseramente.
- Cocinar las papas con cáscara hasta que estén tiernas.
- *Pelar*, pisar y añadir el puré de hinojos.
- Rectificar los condimentos y reservar.
- *Saltear* la *cebolla*, el *apio* y las zanahorias cortadas en *brunoise* junto con el *ajo* picado.
- Una vez tiernos, añadir el pescado cortado en cubos de 2x2 cm. , los **langostinos**, salpimentar, añadir las hebras de *azafrán*, el *jugo de limón* y el vino blanco.
- Una vez evaporado el alcohol, apagar el fuego y espolvorear con el *perejil* picado.

- Armar el parmentier intercalando en una bandeja para horno una capa del puré de papas e hinojos, el relleno de pescado y otra capa de puré.
- Espolvorear con una mezcla hecha con el pan y el queso rallados, el *tomillo* picado y la ralladura de *limón*.
- *Gratinar* en el horno y servir

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/parmentier-de-hinojos-pescado-y-langostinos>