

Pesca en costra de pepita de calabaza

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

para la ensalada de hinojo

Bulbo de hinojo fresco: 1

Limon: 1

Aceite de oliva:

Agua con hielos: Cant necesaria

Echalote picado finamente: 1 Pieza

Queso parmesano reggiano: 200 gr

Sal y Pimienta:

pescado

Lomo de pescado con piel: 600 gr

Tallos de cilantro picados: 8 Piezas

Pepitas de calabaza: 2/3 Taza

Mostaza Dijon: 6 Cucharadas

Aceite de oliva:

Hojas de cilantro: 2 Cucharadas

Jugo de limón verde: 2

Diente de ajo: 1

Sal y Pimienta:

Preparación de la Receta

- Precalentar el horno a 200°C.

Para preparar la crosta de pepitas

- Machacar en un *molcajete*, la pimienta entera con el diente de *ajo*, incorporar los tallos de *cilantro*, las hojas de *cilantro* y las pepitas de **calabaza**
- Trabajar hasta integrar y añadir el *jugo* de *limón* para obtener una pasta consistente.
- Pincelar 1 cda de aceite de oliva en una fuente para horno
- Disponer el *lomo* de pescado con la piel hacia abajo.

- Cubrir la superficie del pescado con la *mostaza* dijon utilizando una brocha y extender la costra de pepitas de forma uniforme sobre toda la pieza.
- Hornear a 200°C durante 10 minutos.

Para la ensalada

- Rebanar el bulbo de *hinojo* finamente con una mandolina
- Sumergir en agua con hielos para mantener la textura crocante.
- En un bowl, mezclar el *echalote* picado finamente, la ralladura y el *jugo* del *limón* amarillo, sal y pimienta
- Emulsionar incorporando el aceite de oliva extra virgen.

Para servir la ensalada

- Escurrir el *hinojo* y secar sobre papel absorbente
- Colocar en un bowl y *condimentar* con aceite, sal y pimienta.
- Servir el pescado inmediatamente acompañado de la ensalada y decorar con las láminas de *parmesano* y tallos de *hinojo*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/pesca-en-costra-de-pepita-de-calabaza>