Pescado en Crema de Cilantro

Tiempo de preparación: 45 Min

Ingredientes

Ensalada

Alcaparras: 2 cdas
Limon: 1 unidad
Pimienta negra molida: c/n
Tomate pera: 4 Unidades
Verdolaga: 1 Taza
Hojas de lechuga: 2 Unidades
Rúcula: 1 Taza
Sal: c/n
Tomate Cherry: 5 Unidades

Pescado

Filete de pescado blanco esmedregal: 1 unidad
Harina: 100 grs
Panko: 200 grs
Huevo batido: 1 unidad
Sal: c/n

Salsa

Aceite De Oliva: 1 cda
Chile poblano limpio, asado, pelado y limpio: 1 unidad
Huevos: 2 Unidades
Tomates Verdes: 4 Unidades
Mantequilla: 2 cdas
Sal de grano: c/n
Crema: 500 Mililitros
Diente de ajo: 1 unidad
Limon: 1 unidad
Pimienta: c/n

Preparación de la Receta

Salsa

- *Hervir* en agua el *tomate* verde, 1 *ajo* partido a la mitad, sal de grano y pimienta molida por 3 minutos.
- Licuar y llevar a cocción a fuego bajo.
- Agregar la **crema** para batir, tapar y cocinar por 2 minutos.
- Terminar con *mantequilla* la salsa.

Filete

- Aligerar el *huevo* batido con un poco de agua
- Salpimentar solo un lado del filete.
- Pasar el filete por *harina* de un solo lado y sacudir el excedente, de ese mismo lado pasarlo por el *huevo* batido, pasar al *panko* y nuevamente al *huevo* batido y al *panko*
- Sacudir el excedente.
- Freír en poco aceite a temperatura media solo por el lado del empanizado durante aproximadamente 2 minutos.
- *Sazonar* y dar vuelta el filete
- Apagar el fuego, agregarle *mantequilla* y dejar fundir.

Ensalada

- Mezclar los jitomates cherry cortados y aplastados, integrar el *jugo* del *limón* eureka, *alcaparras*, sal de mar, pimienta negra molida, *rúcula*, verdolaga y hojas de *lechuga*.

Armado

- Disponer una poco de la salsa caliente sobre el plato, colocar el filete frito del lado empanizado hacia arriba y la ensalada encima del filete.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pescado-en-crema-de-cilantro