

# Pez espada con vinagreta de remolacha

Tiempo de preparación: 30 Min



## Ingredientes

### Bebida sugerida

Vino Borgoña:

### Hinojos rellenos

Caldo de verduras: Cantidad necesaria

Miel: 2 cdas.

Sal y Pimienta: A gusto

### Pescado

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Sal y Pimienta: A gusto

### Puré de hinojos

Agua: 1/2 Taza

Manteca: 1 cda.

Hinojos: 2 Unidades

Aceite De Oliva: 1 cda.

### Salsa BBQ

Semillas de sésamo: 1 cda.

Salsa Hoisin: 6 cdas.

Miel: 1 cda.

Aceite de Sésamo: 1 cda.

Ralladura de naranja: 1 Unidad

Hinojo: 1 Unidad

Laurel: 1 Hoja

Pez Espada: 800 g

Salsa BBQ: Cantidad necesaria

Sal y Pimienta: A gusto

Zanahoria: 1 Unidad

Gelatina sin sabor: 2 grs.

Salsa de soja: 4 cdas.

Salsa de ostras: 1 cda.

Jerez: 3 cdas.

## Vinagreta de cilantro

**Sal:** A gusto

**Cilantro:** 30 Cantidad necesaria

**Azucar:** Una pizca

**Agua:** 1 Taza

## Vinagreta de remolacha

**Sal:** A gusto

**Jugo de Limón:** 1 Unidad

**Jugo de remolacha:** 2 Tazas

**Vino Tinto:** 2 Tazas

**Aceto balsámico:** 4 cdas.

## Preparación de la Receta

### Puré de hinojos

- Corte los hinojos y la *zanahoria* en cubos pequeños.
- En una *cacerola* caliente con *manteca* y aceite disponga la *zanahoria*, el *hinojo*, sal, pimienta y agua, lleve sobre fuego bajo y deje cocinar hasta que las verduras estén tiernas.
- Pase la *zanahoria* y el *hinojo* a otro recipiente y procese sin el líquido de cocción hasta obtener un puré liso.
- En el líquido de cocción agregue la *gelatina* y mezcle sobre el fuego hasta que se disuelva.
- Incorpore al puré y termine de procesar.

### Hinojos rellenos

- Separe las capas del *hinojo* y cocine en abundante caldo caliente con la miel, y el *laurel* hasta que estén tiernas
- Salpimente.
- Escurra los hinojos y deje enfriar.

### Salsa BBQ

- En un bowl combine la salsa hoisin, la salsa de soja, la salsa de ostras, el aceite de *sésamo*, el jerez, la ralladura de *naranja*, la miel y las semillas de *sésamo* tostadas

### Pescado

- Separe los lomos de la pieza de pescado y pase por la salsa BBQ.
- Lleve al frío y deje *marinar* durante 10 minutos.
- En una sartén caliente con aceite de oliva dore ligeramente las piezas de pescado por ambas caras.
- Termine la cocción en el horno caliente (200/250° C) durante 5 minutos.

## Vinagreta de remolacha

- En una *cacerola* disponga el *jugo* de **remolacha**, el *jugo* de *limón* y el vino.
- Lleve sobre fuego fuerte y deje reducir hasta obtener consistencia de *almíbar*.
- Fuera del fuego agregue el aceto balsámico y sal.

## Vinagreta de cilantro

- Procese el *cilantro* con sal, azúcar y agua.

## Presentación

- En el costado de un plato disponga una capa de *hinojo*, salpimiento y rellene con el puré de *hinojo*.
- Rocíe los bordes del plato con la vinagreta de *remolacha*, de *cilantro* y aceite de oliva, en el centro disponga una porción de pescado y salpimiento.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/pez-espada-con-vinagreta-de-remolacha>