Pez vela en cítricos y arroz con coco



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Jugo de Limón: 1 cda.
Sal: A gusto
Huevo: 1 Unidad
Achiote en polvo: 1 cdita.
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Calabacines: 1 Unidad
Mantequilla clarificada: 100 g
Jugo de Naranja: 1 cda.
Hojas de espinaca: 20 Unidades
Semillas de ajonjolí negras: Cantidad necesaria
Pez vela: 2 Rodajas
Leche de coco: 1/2 Taza
Berenjena: 1 Unidad
Pimiento amarillo: 1 Unidad
Hoja de plátano: 1 Unidad
Jugo de mandarina: 1 cda.
Harina de trigo: Cantidad necesaria
Arroz: 1 Taza
Cebolla Larga: 1 Unidad
Coco: 1 Unidad
Aceite de girasol: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

- Con la ayuda de un machete golpee el coco hasta abrirlo, reserve el agua por un lado y el coco.
- Pique la parte blanca de la *cebolla* larga.
- En el vaso de la procesadora coloque la *mantequilla* clarificada junto con el *jugo* de *limón*, *mandarina* y *naranja*, sazone con sal y procese con un mixer, reserve.
- Acomode sobre una placa el *pimiento* amarillo, humedézcalo con aceite de girasol y cocínelo en el horno a fuego máximo durante aproximadamente 15 a 20 minutos, terminada la cocción quite la piel, las semillas y nervaduras.
- Corte el *calabacín* y la *berenjena* en rodajas de 1cm de ancho, sazone con aceite de oliva y sal.
- En una olla con agua hirviendo con sal blanquee las hojas de *espinaca* solo un minuto, retire y reserve.
- Con un cortante circular de aproximadamente 6cm de diámetro corte los medallones de pez vela, en total debe obtener 8 medallones pequeños.

- Con el mismo cortante corte el *pimiento* amarillo asado.
- Pase cuatro medallones de pescado por *harina*, luego por *huevo* y por ultimo cúbralos con semillas de *ajonjolí*
- Los cuatro restantes páselos primero por *huevo* y luego por la *harina* previamente mezclada con el *achiote* en polvo.

Armado

- En una sartén caliente con aceite de girasol saltee la *cebolla* larga, luego incorpore el **arroz**, mezcle y cuando los granos estén transparentes agregue el agua de coco reservada y complete con agua hasta lograr dos tazas
- Una vez que rompa hervor tape el *arroz* con una hoja de *plátano* y lleve el fuego a mínimo
- Cuando el líquido se consuma incorpore la leche de coco, mezcle y tape nuevamente con la hoja.
- En una sartén caliente dore de ambos lados las rodajas de *calabacín* y *berenjena*.
- Extienda tres hojas de *espinaca* blanqueadas sobre la mesada interponiéndolas en forma de cruz, luego acomode en el centro una *rodaja* de *berenjena*, una de *calabacín*, una de *pimiento* asado y nuevamente *berenjena* y *pimiento*, envuelva con las hojas, proceda del mismo modo con el resto
- En una sartén con abundante aceite caliente fría los medallones de pez vela hasta dorarlos, retire y escurra sobre papel absorbente.

Presentación

- Sobre el plato de presentación sirva un timbal de *arroz*, luego acomode un medallón de pescado con *achiote*, encima coloque un medallón con semillas de *ajonjolí* y termine con un medallón de *achiote*
- Acompañe con el envuelto de *espinaca* con vegetales
- Decore con la salsa de cítricos y *mantequilla* clarificada y espolvoree con coco rallado.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/pez-vela-en-citricos-y-arroz-con-coco