

Rack de corvina con sésamo panisse y ensalada de hierbas

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Semillas de sésamo tostadas: Cantidad necesaria
Corvina: 2 Filetes

Sal y Pimienta: A gusto

Mix de hierbas con vinagreta

Hierbas frescas: A gusto
Aceite De Oliva: 6 cdas.
Aceto balsámico: 2 cdas.

Sal y Pimienta: A gusto

Panisse

Sal y Pimienta: A gusto
Caldo: 500 cc

Harina De Garbanzos: 1 1/2 Taza

Preparación de la Receta

- Retire las espinas y la piel del pescado.
- Corte los lomos, condimente con sal, pimienta y reserve el resto.
- Espolvoree los lomos con las semillas de **sésamo** y enfrente uno encima de otro.
- Enrolle con papel film dándole forma de tubo y reserve.
- En una olla con abundante agua hirviendo cocine el resto del pescado durante 4 minutos retire y reserve las espinas.

Panisse

- Coloque en una olla en frío, el caldo condimente con sal, pimienta y agregue poco a poco la *harina* de garbanzos mezclando continuamente.
- Lleve al fuego y mezcle hasta que la preparación espese y se separe de la olla.

- Coloque entre dos placas de silicona y estire con palote hasta obtener una altura de 1 o 2 cm.
- Lleve a la heladera 3 horas, retire y corte de la forma deseada.
- En una sartén con aceite neutro a 160° fría hasta que se dore de ambos lados.
- Retire y escurra sobre papel absorbente

Mix de hierbas con vinagreta

- Coloque en un bowl el *vinagre* junto con la sal, la pimienta y mezcle.
- Incorpore el aceite y emulsione.
- Agregue a las hierbas previamente lavadas

Armado

- En una olla con abundante agua fría, cocine los lomos sin que llegue a hervor, 10 minutos aproximadamente.
- Retire el papel film y pinche encima las espinas reservadas.

Presentación

- Sirva en un plato el pescado acompañe con la panisse y el mix de hierbas
- Decore con reducción de aceto balsámico

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/rack-de-corvina-con-sesamo-panisse-y-ensalada-de-hierbas>