Rape a las dos esencias

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Sal y Pimienta: A gusto
Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria
Lomo de Rape: 400 g

Arena de pimentón

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Pimentón dulce: 20 g

Esencia negra

Aceto balsámico: 150 cc
Zanahorias ralladas: 150 grs.
Echalotte: 150 g
Ajo picado: 1 Diente
Azucar morena: 10 grs.

Guarnición

Hojas de choclo: 2 Unidades
Zucchini: 3 Unidades
Cebolla Morada: 1/2 Unidades
Pimiento rojo asado: 1 Unidad
Aceite de oliva en aerosol: Cantidad necesaria
Choclo: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- Retire la piel del rape(pescado) y corte en porciones chicas.
- Condimente con sal y pimienta.
- En un grill bien caliente rociado con aceite de oliva, selle el pescado.
- Lleve al horno a 180° a terminar la cocción (aproximadamente 5 minutos).

Esencia negra

- En una olla coloque el azúcar moreno, la *zanahoria* rallada, el echalote
- picado, el *ajo* picado y el *vinagre* balsámico a reducir hasta lograr una consistencia de caramelo.

Arena de pimentón

- En un bowl pequeño mezcle el *pimentón* dulce en polvo con el aceite de oliva
- Debe quedar una consistencia arenosa.

Guarnición

- En una placa para horno coloque las hojas de *choclo* y rocíe con aceite de oliva.
- Lleve al horno a 180° a secar.
- Corte la cáscara de los zuchinis en cubos pequeños.
- Pele y corte la *cebolla* morada en cubos pequeños.
- Desgrane el *choclo* con la ayuda de un cuchillo.
- Corte el *pimiento* asado en juliana
- En una sartén rociada con aceite de oliva saltee los zuchinis, el *choclo* y la *cebolla* morada.
- Agregue el *pimiento* rojo asado, sal y pimienta, mezcle y deje cocinar por unos minutos.

Presentación

- En el plato coloque la *guarnición* a modo de cama, encima coloque el pescado
- Rocíe con la esencia negra y la arena de *pimentón*.
- Decore con las hojas secas de *choclo*.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/rape-a-las-dos-esencias