Rodaballo con Vegetales Salteados y Tocino



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Aceite de oliva virgen extra: c/n
Brotes y germinados: c/n
Esparragos: 100 Gramos
Limon: c/n
Mantequilla: 50 Gramos
Perejil fresco: c/n
Sal y Pimienta: c/n
Vino Blanco: 60 miliitros
Alcachofas: 4 Unidades
Dientes de ajo: 3 Unidades
Habitas: 100 Gramos
Lonchas de tocino ibérico: 100 Gramos
Almejas: 12 Unidades
Rodaballo: 2 Kgr
Tirabeques: 60 Gramos

Preparación de la Receta

- Limpiar el rodaballo y retirar los lomos.
- Limpiar las alcachofas y mantener en agua con *limón* o *perejil* fresco.
- Quitar las hebras a los tirabeques.
- Sacar tiras de las yemas de los espárragos con un pelador, y cortar los tallos en finas rodajas.
- Cortar en láminas los dientes de *ajo*.
- En una sartén fundir la *mantequilla*.
- Añadir el **tocino** en tiras y los dientes de *ajo*.
- *Dorar*
- Añadir las alcachofas cortadas en cuartos, las rodajas de *espárrago*, y los tirabeques.
- Cocinar unos minutos.
- Añadir las habitas y las almejas y remojar con vino blanco.
- *Sazonar* y dejar cocinar.
- Cuando apaguemos, poner las tiras de los espárragos, que se cocinarán con el calor residual.
- Hacer unos cortes en la piel del rodaballo.
- Poner aceite y sal y cocinar a la *plancha* empezando por la parte de la piel.

Armado

- En la base de un plato o una fuente de presentación poner las verduras.
- Colocar los filetes con la piel hacia arriba encima de la cama de verduras.
- Dejar que se vean bien las almejas y salsear con el caldo que nos han dejado las verduras.
- Poner brotes o germinados por encima.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/rodaballo-con-vegetales-salteados-y-tocino