

Sopa de hinojo y abadejo al comino

Tiempo de preparación: 30 Min



Ingredientes

Abadejo al comino

Comino molido: A gusto

Sal y Pimienta: A gusto

Espinacas - hojas: 20

Jugo de Limón: 2 Unidades

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Manteca: 1 cdita.

Aceite de Chile: 5 Gotas

Filete de abadejo: 4 Unidad

Sopa de hinojo

Ajo: 1 cda.

Aceite De Oliva: 2 cdas.

Crema de leche: 200 grs.

Manteca: 2 cdas.

Hinojo: 2 Bulbo

Semillas de comino: 2 cda.

Puerros: 3 Unidades

Cebolla: 1 Unidad

Fume de pescado: 1 L

Papa: 1 Unidad

Sal y Pimienta: A gusto

Vino blanco Torrontés: 1 Taza

Apio: 1 Taza

Varios

Aceite de hinojo: A gusto

Hojas de Hinojo: Cantidad necesaria

Preparación de la Receta

Sopa de hinojo

- En una sartén tueste el **comino**
- Una vez tostado coloque en un mortero y triture.
- Pele la *cebolla*, la *papa* y el *ajo* y pique junto con el **hinojo**, el *apio* y los puerros.
- Coloque en una olla el aceite de oliva y la *manteca*, una vez caliente saltee la *cebolla* hasta transparentar
- Añada luego los puerros, el *apio*, el *ajo*, espolvoree con una cucharadita de *comino*, mezcle e incorpore el *hinojo*
- Cocine durante 10 minutos y luego desglace con el vino, incorpore la *papa*, deje reducir y condimente con sal y pimienta a gusto
- Una vez reducido el vino vierta el fume de pescado y deje cocinar a fuego fuerte durante 15 minutos
- Retire, coloque en la licuadora, agregue la *crema* de leche y licue durante 2 minutos
- Retire, cuele y lleve a baño maría invertido.

Abadejo al comino

- Corte los filetes por la mitad
- Unte con aceite de oliva, sazone con pimienta y *jugo* de *limón*, mezcle bien y espolvoree con abundante *comino* recién molido
- Deje reposar durante 15 minutos.
- En una sartén con aceite de oliva y *manteca* bien caliente dore de ambos lados el **abadejo**, primero dore la parte condimentada.
- Coloque en un bowl sal, pimienta *jugo* de un *limón*, aceite de *chile* y aceite de oliva
- Mezcle bien
- Lave bien las hojas de *espinaca* y píquela finamente
- Sazone con la preparación anterior.

Armado

- Coloque en el centro de un plato una porción de espinacas sobre esta dos mitades de filete y vierta alrededor la **sopa**.

Presentación

- Decore con aceite de *hinojo* y hojas de *hinojo*.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/sopa-de-hinojo-y-abadejo-al-comino>