Tilapia a la plancha con un chowder de mariscos



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Chowder

Papas: 2 Unidades
Maíz: 50 g
Fondo de Pollo: 1 Taza
Calamar: 50 g
Aceite De Oliva: Cantidad necesaria
Perejil picado: 1 cda.
Acelga: 1 Paquete
Mejillones: 50 g
Langostinos: 50 g
Tilapia: 4 Filetes
Apio: 2 Tallos
Vieiras: 50 g
Vino Blanco: 1 Taza
Crema de leche: 1 Taza
Zanahoria: 1 Unidad
Tomate concasse: 50 g

Crispis de perejil

Aceite De Oliva: 1 cdita.
Hojas de Perejil: 1 Tazas

Salsa bechamel

Harina: 30 grs.
Mantequilla: 30 grs.
Leche: 2 Tazas

Preparación de la Receta

Salsa bechamel

- Lleve una olla al fuego y agregue la *manteca*, una vez fundida incorpore la *harina* y mezcle continuamente con una espátula hasta que la *harina* se cocine, incorpore luego la leche y

siga mezclando hasta que rompa hervor.

Chowder

- Coloque en una olla el vino blanco y lleve a fuego medio, cocine hasta que reduzca.
- Corte en forma pareja los filetes de pescado y reserve los recortes.
- Corte la *zanahoria*, la *papa* y el *apio* en cubitos iguales y luego blanquee en agua hirviendo con sal al igual que el maíz.
- Corte el *calamar* en cubitos.
- Pele los *langostinos* y reserve la cáscara.
- Corte las hojas de acelga en fina juliana y blanquee en agua hirviendo con sal.
- Sazone los filetes con sal y pimienta.

Crispis de perejil

- Forre un plato con papel film y encima vierta una cucharadita de aceite de oliva, luego acomode las hojas de *perejil* hacia abajo, cocine en el microondas durante 1 ½ minuto.

Armado

- Una vez que la salsa bechamel este espesa añada el fondo de *pollo* y una vez que rompa hervor incorpore la reducción de vino blanco junto con la *crema* de leche, los recortes del pescado y las cáscaras de los *langostinos*, sazone con sal y pimienta, mezcle y cocine por aproximadamente 20 minutos
- Transcurrido el tiempo de cocción cuele la salsa, luego llévela nuevamente al fuego y agregue la *zanahoria*, el *apio*, la *papa*, los *langostinos*, las vieiras, el *calamar* y los mejillones, una vez que rompa hervor cocine durante 5 minutos mas y por ultimo incorpore el maíz, el *perejil* picado y el *tomate concasse*, cocine 2 minutos mas, retire del fuego y cuele nuevamente
- Reserve los vegetales y los mariscos.
- En una sartén bien caliente con aceite de oliva cocine los filetes de pescado de ambos lados hasta que estén dorados.

Presentación

- Sirva en un plato un colchón de acelga, encima disponga los vegetales y los mariscos reservados, salsee con abundante salsa chowder y por ultimo acomode un filete de tilapia.
- Decore con las hojas de *perejil* crispis.
- Acompañe con un vino blanco.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/tilapia-a-la-plancha-con-un-chowder-de-mariscos