Trucha en compota de tamarindo y ensalada de cebada

Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Sal Marina: A gusto
Pimienta Negra: A gusto
Trucha: 4 Filetes

Ensalada de Cebada

Jugo de Limón: 1 cdita.
Sal Marina: 80 A gusto
Cebada: 200 g
Ajo: 2 Dientes
Hojas de menta: 10 Unidades
Flores de brócoli: 100 g
Aceite De Oliva: 3 cdas.
Cebollin: 20 Ramas
Pepino: 1 Unidad
Tomates cherry: 80 grs.

Glaseado de Tamarindo

Pimienta de olor: 6 Granos
Anís estrellado: 2 Flores
Miel: 3 cdas.
Canela en rama: 1 Unidad
Jugo de tamarindo: 1 Taza
Mantequilla: 1 cda.
Jugo de Limón: 1 Unidad
Sal y Pimienta: A gusto

Mezcla de hierbas

Aceite De Oliva: A gusto
Cebollin: 10 Ramas
Hojas de menta: 6 Unidades
Hojas de Perejil: 1/2 Taza

Vinagre Aromático

Eneldo: 1 Ramas
Pimienta Negra en grano: 1/2 cdita.
Albahaca: 5 Hojas
Tomillo: 1 Rama
Pimienta verde en grano: 1/2 cdita.
Vinagre de Vino Blanco: 1 L

Preparación de la Receta

- Sazone los filetes de **trucha** con sal marina y pimienta.

Vinagre Aromático

- En un frasco de vidrio previamente esterilizado coloque el *vinagre*, perfume con *tomillo*, *albahaca*, *eneldo* y los granos de pimienta verde y negra, cierre herméticamente y reserve.

Ensalada de Cebada

- En una olla con abundante agua hirviendo con sal cocine la cebada al dente, luego escurra y deje enfriar.
- En una olla con abundante agua hirviendo blanquee solo unos minutos las flores de *brócoli*.
- Corte los tomates cherry por la mitad.
- Pele y machaque los dientes de *ajo*.
- Separe los cachetes del pepino con piel y deseche las semillas, luego corte los cachetes en *brunoise*.
- Corte el *cebollín* en pequeños bastones.

Glaseado de Tamarindo

- En una olla coloque el *jugo* de tamarindo espeso, cocine a fuego medio, incorpore el *jugo* de *limón*, miel y perfume con canela, anís y pimienta de olor, mezcle, cocine unos minutos y sazone con sal y pimienta
- Una vez que el glaseado reduzca y tenga una consistencia espesa incorpore la *mantequilla* fría y mezcle hasta emulsionar, retire del fuego.

Mezcla de hierbas

- En un recipiente coloque las hojas de *menta* y *perejil*, *cebollín* cortado en bastones, aceite de oliva y *vinagre* aromático, mezcle.

Armado

- Para el armado de la ensalada de cebada

- Coloque en un bowl los tomates cherry junto con los dientes de *ajo*, condimente con el *vinagre* aromático, aceite de oliva y las hojas de *menta*, agregue las flores de *brócoli*, el pepino, el *cebollín*, *jugo* de *limón*, sal marina y la cebada fría, mezcle.
- En una sartén caliente con aceite de oliva selle los filetes de *trucha* de ambos lados, primero selle del lado de la piel.

Presentación

- Sirva en un plato una porción de ensalada de cebada y sobre esta acomode un filete de *trucha* con la piel hacia arriba, decore con la mezcla de hierbas y salsee alrededor con el glaseado de tamarindo.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/trucha-en-compota-de-tamarindo-y-ensalada-de-cebada