

Vieiras a la plancha con puré de coliflor

Tiempo de preparación: 50 Min



Ingredientes

Limon: 1/2 Unidad

Pimienta: A gusto

Chile: 1 Unidad

Chile rojo: 1 Unidad

Orégano: Cantidad necesaria

Vieiras Frescas: 4 Unidades

Sal: A gusto

Aceite De Oliva: Cantidad necesaria

Perejil: A gusto

Coliflor: 1 Unidad

Preparación de la Receta

- Para comenzar, hervimos el **coliflor** cortado en agua con sal durante 10-15 minutos.
- Luego, en una batidora, añadimos el *coliflor* con un chorrito de aceite de oliva, un poco de agua de cocción y trituramos.
- A continuación, sacamos la carne de la *vieira* y separamos, por un lado, el coral y, por otro la carne.
- Después, marcamos la carne de la *vieira* y el coral en una **plancha** muy caliente con aceite de oliva durante unos segundos.
- Retiramos las vieiras y reservamos.
- En la misma sartén en la que hemos cocinado el *marisco*, añadimos un poco de agua y un chorro de aceite de oliva y emulsionamos.
- Para el emplatado, extendemos el puré de *coliflor*, salpimentamos y colocamos las vieiras por encima.
- Terminamos regando nuestro plato con la emulsión de la sartén y decoramos con *orégano*, *perejil* y *chile* picado.
- Servimos.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/vieiras-a-la-plancha-con-pure-de-coliflor>