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