Lista de ingredientes para la receta Vieiras con puerro braseado y vinagreta templada de mostaza

Ingredientes

- Sal y Pimienta A gusto
- Aceite de oliva en aerosol Cantidad necesaria
- Vieiras 8 Unidades

Esencia de espinacas

- Espinacas procesadas 1/2 Taza
- Aceite De Oliva Cantidad necesaria

Puerros braseados

- Tomillo 5 Ramas
- Sal y Pimienta A gusto
- Caldo 100 cc
- Aceite de oliva en aerosol Cantidad necesaria
- Puerros 3 Unidades

Varios

- Lemon Grass seco Cantidad necesaria

Vinagreta

- Mostaza de Dijon 1 cda.
- Yema 1 Unidad
- Vinagre de vino tinto 20 cc
- Aceite de romero Cantidad necesaria
- Sal y Pimienta A gusto
- Aceite De Oliva 60 cc
- Hierbas Aromáticas 1 cda.