

Nombre del plato: Medallones de merluza con puré de brócoli

Nº de raciones = 4 pax

INGREDIENTES

PRODUCTOS	CANTIDAD	UNIDADES	OBSERVACIONES
Medallón de merluza	8	Und.	Rodaja merluza sin piel y espina
Brócoli	250	Gr.	Pieza
Lombarda	250	Gr.	Pieza
Ajo	1	Und.	
Limón	1	Und.	
Crema de leche	25	ml.	Nata para cocinar
Jengibre molido	1	Cuchara café	

Materiales empleados en la preparación del plato

Tabla verdura, cuchillo cebollero, trituradora, cazo, cuchara, rallador, horno

Materiales empleados en la cocción

Placa horno para asar

Cocción

Métodos de cocción	Temperat. de cocción	Tiempos de cocción
Plancha, vapor	180-200°	20 Minutos

ELABORACIÓN DE LA RECETA

Limpiar en abundante agua el brócoli y la lombarda. Cortar el brócoli en trozos pequeños desechando las partes duras de los tallos. Cortar en juliana la lombarda y reservar. En un cazo con agua hervir el brócoli durante 5-10 minutos, resultado ha de quedar tiernos los brotes de brócoli. Enfriar y reservar. Escaldar la lombarda en agua hirviendo durante 3 minutos. Enfriar y reservar.

En un recipiente añadir zumo de limón y ralladura del mismo, brócoli cocido y troceado, aceite de oliva, jengibre molido, crema de leche y un poco del caldo de la cocción del brócoli. Triturar todos los ingredientes hasta conseguir un puré homogéneo y consistente.

Marcar la merluza a la plancha. Saltear la lombarda en un poco de aceite de oliva virgen extra.

Atemperar el puré de brócoli a fuego bajo. Presentaremos una base del puré de brócoli junto con los dos medallones de merluza y lombarda.

Añadir un poco de majado de aceite de oliva virgen y perejil.



Observaciones

Limpiar bien las verduras en agua abundante.
Atención con el pescado, aconsejable utilizar pescados limpios de piel y espinas. Ver variedad de pescado congelado en diferentes formatos. Evitaremos problemas de anisakis.
Punto de cocción de la verdura.

Nombre del plato:

Medallones de merluza con puré de brócoli

Nº de raciones = 1 pax

Alérgenos

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Cereales que contengan gluten | <input checked="" type="checkbox"/> Crustáceos y/o derivados |
| <input type="checkbox"/> Huevos y/o Productos derivados | <input checked="" type="checkbox"/> Pescados y/o derivados |
| <input type="checkbox"/> Cacahuets y/o derivados | <input type="checkbox"/> Soja y/o derivados |
| <input checked="" type="checkbox"/> Leche, lactosa y/o derivados | <input type="checkbox"/> Frutos cáscara (almendras, avellanas, ...) |
| <input type="checkbox"/> Apio y/o derivados | <input type="checkbox"/> Granos Sésamo y/o derivados |
| <input type="checkbox"/> Dióxido Azufre y Sulfitos | <input type="checkbox"/> Altramuces y/o derivados |
| <input type="checkbox"/> Moluscos y/o derivados | <input type="checkbox"/> Mostazas |

Temporada Recomendado

- Primavera/Verano
 Otoño/Invierno
 Todo el año

Temporada Recomendado

- Primero
 Principal
 Postre
 Guarnición
 Otros: (indicar)

Valores Nutricionales

Energía	239 kcal	Proteínas(g)	28,15-47%	Hidratos C.(g)	6,15-10%
Fibra (g)	11	Colesterol	0	Lípidos (g)	11,4-43%