

Filete de lubina, puré de patatas y rábano picante de Mar de Nudos

Dificultad:

media

Nº de comensales: 1

/ Ingredientes

Lubina a lomos

- ½ col pak choi
- 4 espárragos trigueros

Para el puré:

- 150 g de patata
- 25 g de mantequilla
- 20 g de aceite
- 45 g de leche
- 5 g de crema de rábano picante
- Sal

Para el emplatado:

- Crema pimiento rojo dulce
- Patata paja
- Brotes

/ Preparación

Preparación

- Hervir las patatas sin piel en agua con sal.

- Cuando estén listas, retirar el agua y agregar la mantequilla, el aceite, la leche y sal al gusto.
- Cuando tengamos el puré de patata, agregar la crema de rábano picante y reservar.
- Limpiar y cortar a tiras el pak choi.
- En una sartén, sofreír las tiras de pak choi y los espárragos.
- Retiramos y preparamos otra sartén con dos lomos de lubina (sin piel), que habremos salado y embadurnado previamente en aceite de oliva.
- Antes de cocinarlos, unimos los dos lomos y les agregamos una cucharada de puré de patata en medio (como si de un sandwich se tratara).
- Se marca la lubina en una sartén y se pasa al horno unos 5-8 minutos a 180 grados (el tiempo dependerá del grosor de los lomos).
- Emplatado. Ponemos una base de salsa de pimiento rojo dulce y en un molde redondo añadimos una buena cantidad de puré, el pak choi y los espárragos. A continuación colocamos los lomos de lubina (sin separar) y un puñado de patatas paja para coronar el plato. Y después de esta maravilla ¡a disfrutar!