

Pescado con puré de brócoli y patata



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Eva Codina



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Tradicional

Coste: Medio

El truco de esta receta:

Los alemanes son amantes de la cerveza, que puede encontrarse en todas partes, a si que este plato acompañarlo con una buena cerveza Aleman

Descripción:

Gastronomía Alemana; Los pescados son corrientes en las zonas costeras del norte (Mar del Norte), donde abunda el arenque (Uno de los platos más típicos es el Rollmops), el salmón, el carbonero, el Seelachs, muy similar al bacalao, la solla y el rodaballo. En las zonas del norte, cercana a los ríos, se suele comer anguila (Aal) ahumada y trucha (La más famosa es la de la Selva Negra servida en papillot). Los pescados se pueden encontrar la mayoría de las veces ya preparados en escabeche, ahumados, en salazón, o inmersos en salsas especiales, así como envasados al vacío. En el sur, los grandes lagos como el Constanza son fuente de diversas especies de pescado de agua dulce.

Ingredientes para 4 personas :

- 300 g de brócoli congelado
- 1 kg de patatas
- Sal yodada
- 2 cebollas (aprox. 600 g)
- 4 cucharadas de mantequilla
- Filetes de bacalao de 250g
- Pimienta Kania
- Zumo de medio limón
- 2 cucharadas de harina
- 100 g de nata ácida

Preparación:

Paso 1

Dejar descongelar el brócoli. Pelar las patatas, cortar en dados grandes y cocer en agua hirviendo con sal durante aprox. 25 minutos. Añadir el brócoli 7-8 minutos antes del final de la cocción. Mientras, pelar las cebollas y cortar en aros. Freír a fuego lento en una sartén antiadherente con 2 cucharadas de mantequilla caliente durante 15-20 minutos. Lavar los filetes de bacalao, secarlos con cuidado y condimentar con sal, pimienta y zumo de limón. Rebozarlos con harina y freír en la sartén con la mantequilla caliente que ha sobrado durante 3-4 minutos por cada lado. Escurrir las patatas y el brócoli y dejar enfriar hasta que dejen de soltar vapor. A continuación, machacar hasta obtener un puré, añadir nata ácida y sal al gusto. Dejar enfriar.

Servir el puré restante con los aros de cebolla y los filetes de pescado.