

ENVUELTO DE MERO CON CAMA DE BULGUR Y CREMA DE GUISANTE



INGREDIENTES

6 lomos de mero limpios

12 lonchas bacon

Pimienta negra

Aceite oliva

BULGUR

500 g bulgur

100 g coliflor

100 g brócoli

½ pimiento verde

½ pimiento rojo

1 cebolla

1 zanahoria

Pimentón, cúrcuma

Cilantro molido, comino

CREMA GUISANTES

500 g guisantes

½ cebolleta

50 g jamón serrano

150 g nata líquida

25 g mantequilla

1 litro caldo de jamón

Sal

CREMA DE GUISANTES

1/2 cebolla

½ kg. guisantes

150 g albariño

400 g leche

Aceite de oliva

MODO DE HACERLO

BULGUR

Poner agua a hervir con sal. Agregar el bulgur y cocinar siguiendo las instrucciones del fabricante. Reservar.

Cocer al vapor el brócoli y la coliflor cortados en ramitas. Deben quedar muy al dente.

En un wok y con un poco de aceite dorar el pimentón y la cúrcuma. Saltear el pimiento rojo, el verde, la zanahoria y la cebolla cortados en brunoise. Cuando estén crujientes, añadir el comino y seguir salteando todo junto. Agregar la coliflor y el comino reservado y al final, incorporar el cilantro fresco y la rúcula

En el mismo wok agregar el bulgur y saltear junto con el resto de los ingredientes.

CREMA DE GUISANTES

Pelar y picar la cebolla. Rehogar con un poco de aceite de oliva y una pizca de sal.

Cuando la cebolla esté transparente añadir los guisantes y desglasar con la mitad del albariño. Cuando se haya reducido a seco agregar la leche y dejar cocer únicamente unos 8 minutos. Triturar con una máquina de cuchillas, añadir el resto del albariño y pasar por un colador. Enfriar.

Envolver los filetes de mero en las tiras de bacón. Dorar en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que el pescado se haya hecho y el bacón esté dorado.

Servir sobre una cama de bulgur con verduras y servir acompañado de la crema de guisantes.

VARIANTES

Sustituir el mero por merluza, bacalao, rape, vieiras, dorada, lubina. Se pueden hacer a la plancha o al horno.

El bulgur se puede sustituir por cous-cous, quinoa de diferentes sabores, arroz o legumbres como soja, garbanzos, alubias.

Servir con una crema de pimientos del piquillo, de colores, crema de judías verdes, o edamames salteados, tirabeques.

CONSERVACIÓN

El pescado, una vez marcado a la plancha se recomienda su consumo inmediato.

El bulgur se conserva en nevera 2-3 días, así como la crema de guisantes que se puede congelar.