

RAGOUT DE PEZ ESPADA



INGREDIENTES

1,5 k de pez espada

6 chalotas

200 g habitas

½ vaso de vino blanco seco

200 g tomate frito

300 g fumet

1 lata de maíz grande

Romero

POLVO DE PALOMITAS

½ bolsa de palomitas

BERENJENAS FRITAS

2 berenjenas grandes

Harina

Agua muy fría

MODO DE HACERLO

Cortar el pez espada en tacos, salpimentar, pasar por harina y dorar en aceite caliente. Reservar.

Rehogar en el mismo aceite las chalotas peladas y cortadas en juliana con una pizca de sal. Añadir las habitas y rehogar unos minutos.

Desglasar con el vino y reducir a seco. Incorporar el tomate, el fumet y el maíz. Cocer 10 min. Añadir el pescado y el romero picado y cocer 5 minutos.

BERENJENAS FRITAS

Cortar las berenjenas en rodajas finas. Pasar por agua, harina y agua. Freír en aceite caliente.

POLVO DE PALOMITAS

Triturar las palomitas.

MONTAJE

Colocar una lámina de berenjena en el plato de presentación, encima ragout, otra lámina de berenjena, más ragout y una última lámina de berenjena. Espolvorear con el polvo de palomitas.

VARIANTES

El ragout se puede hacer con otros pescados de carne firme: rape, perca, mero, bonito, ... y combinar con otras verduras. Las berenjenas se pueden cambiar por calabacín.

CONSERVACIÓN

El ragout dura en la nevera 4 ó 5 días pero las berenjenas son de consumo inmediato.