



Bangladesh ***Filete de lucio con salsa Pernod de azafrán
Julianas de verduras
Puré de papas violeta***

INGREDIENTES

PESCE

lete de lucio con salsa Pernod de azafrán
(En lugar de lucio también se pueden usar rape o lubina)

150 a 180 gramos por persona de filete de lucio con piel

SALSA

vino blanco

cerca de 1 dl de crema por persona

0,5 dl de caldo o caldo de pescado

azafrán en polvo o hebras de azafrán

un poco de perejil picado

algo de eneldo fresco

Pernod

sal

pimienta

PURÉ DE PAPAS VIOLETA

250 g papas violeta por persona

leche

mantequilla

sal

FILETTI DI VERDURA

zanahorias amarillas y rojas

apio

puerro

Receta: Martin Bänziger,
www.restaurant-baenziger.ch

PESCE

Abbrustolire sui due lati i filetti di pesce in burro per arrostire, poi terminare lentamente la cottura in forno.

SALSA

Cocinar un poco de vino blanco. Añadir algo la crema, 0,5 dl de caldo o caldo de pescado Al final, sazonar la salsa con Pernod, sal, pimienta y el caldo.

PURÉ DE PAPAS VIOLETA

Pelar las papas. Cocinar en agua con sal. Hacerlas puré con un poco de leche y mucha mantequilla.

JULIANA DE VERDURAS

Todas las verduras cortadas en julianas. Cocinar al dente en agua con sal, y luego enfriar bruscamente con agua helada.

PARA SERVIR

Asar en mantequilla los filetes de lucio en ambos lados y pasar por el horno. Decorar el puré de papas en el centro del plato con una manga pastelera. Verter la salsa con cuidado.

Servir los filetes de lucio sobre el puré de papas. Decorar con eneldo. Freír brevemente las verduras y medio tomate cherry y distribuir en forma circular sobre el plato.

MISE EN PLACE

Preparar todo bien y fácilmente. Se puede hacer la salsa anteriormente.

El puré de papas también se puede mantener caliente en baño de maría.

Las verduras y el tomate se pueden calentar al final con el pescado en la misma sartén.