



Lenguado crocante de quinua con hinojo picante



Chef Claude y Thomas Troisgros (Brasil)

Porciones: 4

Ingredientes:

Para el aceite de especias:

1 cda de curry en polvo
1 cda de comino molido
1 cda de granos de cilantro
1 cda de pimentón o ají de color (polvo)
1 cda de jengibre en polvo
1 cda de ajo picado
1 cda de pimienta de Cayena o ají en polvo
500 ml de aceite de oliva extra virgen
Sal

Para la ensalada de hinojo:

2 hinojos
100 ml del aceite de especias
100 ml de licor Pernod
Jugo de 1 limón
80 g de pasas negras
2 cl de miel
Perejil, albahaca, ciboulette (cebollino) y cilantro picados
Pimienta
Sal

Para la quinua:

100 g de quinua
Sal

Para el lenguado:

800 g de filete de lenguado
2 cdas de harina
2 huevos, ligeramente batidos
1 cucharada de aceite de oliva
Pimienta negra
Sal

Preparación:

- Para elaborar el aceite de especias, comience tostado por 2 minutos en un sartén el curry, el comino, el jengibre, el cilantro, el pimentón, la pimienta de Cayena y el ajo. Cuidado de no quemar las especias.
- Añada el aceite de oliva y mezcle todo en una licuadora. Guarde este aceite durante 24 horas antes de su uso.
- Limpie el hinojo, quite las hojas y luego córtelo.
- Ponga el aceite de especias en el sartén y cuando esté caliente fría las rebanadas de hinojo durante 6 minutos. Sazone con sal y pimienta.
- Añada las pasas, miel y jugo de limón.
- Flambee con el Pernod.
- Retire del sartén, colóquelo en un recipiente y agregue el cilantro, ciboulette, la albahaca y perejil. Déjelo marinar durante 2 horas.
- A continuación, lave la quinua y cocínela con agua y sal durante 20 minutos. Cuélela y déjela enfriar. Seque bien en un plato.
- Para cocinar el lenguado, aderece ambos lados del pescado con sal y pimienta negra. Pase el interior del pescado por la harina y los huevos y empane con quinua. Apriete con la mano la quinua para que se pegue al pescado.
- Fría el pescado por el lado de la quinua y de vuelta.
- Para servir coloque la ensalada de hinojo en el plato y acomode el lenguado encima. Adorne con hojas de hinojo y rocíe con aceite de especias, si lo prefiere.