

MERLUZA Y ACEITE V.E DE CÚRCUMA EN CAMA DE AGUACATE, TARTARE DE REMOLACHA Y ZANAHORIA

4 personas

Papillotes de merluza

500 g de merluza en lomos/ 200 ml de agua/ Papel aluminio/ Sal

Ponemos en trozos individuales de papel aluminio los lomos de merluza. Ponemos a punto de sal y cerramos el papillote. Horneamos a 180° durante 10 minutos.

Tartare de remolacha y zanahoria

2 remolachas cocidas/ 1 zanahoria/ Aceite de oliva/ Sal

Pelamos y cortamos en cuadraditos pequeños la zanahoria. Cocemos en agua hirviendo 6 minutos y retiramos.

Cortamos el las remolachas en cubos pequeños.

Reservamos por separado de la zanahoria y cada una de ellas ponemos a punto con un poquito de aceite de oliva y sal.

Cama de aguacate

1 aguacate

Cortamos en láminas finas el aguacate. Sobre un papel de horno ponemos una base extendiendo las láminas, cortamos los extremos de manera que nos quede una superficie cuadrada.

Otros:

Semillas de amapolas/ 4 cucharadas de aceite/ ½ cucharada de cúrcuma

Mezclamos el aceite y la cúrcuma.

Montaje:

En un plato ponemos una cama de nuestras láminas de aguacate. Encima un poco de remolacha y zanahoria picada.

Terminamos con un lomo de merluza y mojamos con un poco de aceite a la cúrcuma y espolvoreamos algunas semillas de amapola.

