



Brioche bistró de merluza crujiente con cebolla encurtida

con cogollos a la plancha y vinagreta de soja y limón

Bistró francés

Una sartén

Preparation time : 30 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/brioche-bistro-de-merluza-crujiente-con-cebolla-encurtida-357>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Plato hondo, Jarra medidora, Plato, Bol, Bol pequeño, Sartén mediana, Bol mediano, Bandeja de horno

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Cebolla roja (unidad(es))	1	2	3
Cogollos de lechuga (gramo(s))	220	440	660
Merluza (gramo(s))	250	500	750
Panko (gramo(s))	25	50	75
Panecillos de bríoche (unidad(es))	2	4	6
Mayonesa (sobre(s))	3	6	9
Chili seco en escamas (sobre(s))	½	1	1½
Limón (unidad(es))	1	2	3
Salsa de soja (sobre(s))	1	2	3
Tomate cherry (gramo(s))	125	250	375
Sal y pimienta (piza(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	2	4	6
Vinagre (cucharadita(s))	2	4	6
Sal para encurtir (cucharadita(s))	1	2	3
Huevo (unit)	1	2	3
Harina (cucharada(s))	1	2	3
Aceite para freír (mililitro(s))	150	300	450

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

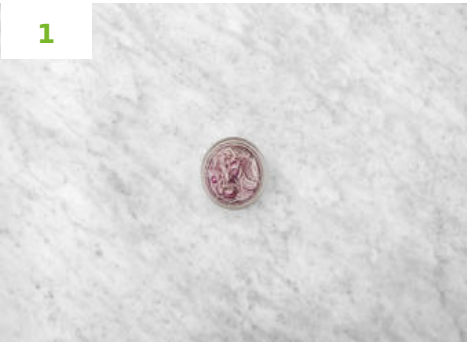
Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kj)	3684 kj
Valor energético (kcal)	880 kcal
Grasas	64.8 g
de las cuales saturadas	9.7 g
Carbohidratos	43.8 g
de los cuales azúcares	10.6 g
Fibra	7.4 g
Proteínas	33 g
Sodio	4.83 mg

Allergens

Moluscos, Leche, Soja, Pescado, Puede contener trazas de alérgenos, Crustáceos, Sulfitos, Gluten, Trigo, Huevo, Mostaza, Sésamo

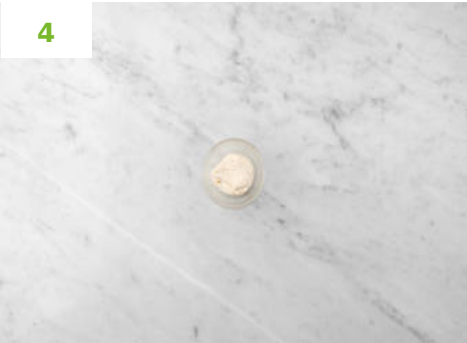
Always check the product labels for allergen information.



Encurte la cebolla

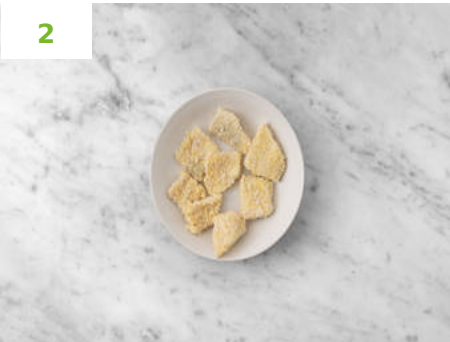
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finitas.
- En un bol mediano, agrega la **cebolla**, el **vinagre** y la **sal para encurtir**. Remueve y deja reposar hasta el emplatado.
- Corta los **cogollos de lechuga** por la mitad.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Cocina los **cogollos** 2-3 min por lado, hasta que esten dorados. **Salpimenta** y reserva.



Prepara la mayonesa

- Abre los **panes de bríoche** y tuéstalos en la tostadora hasta que estén dorados y crujientes.
- En un bol, mezcla la **mayonesa** y **chili en escamas** al gusto.
- En otro bol, mezcla con varillas el zumo del **limón**, la **salsa de soja**, un chorrito generoso de **aceite**, **sal** y **pimienta**.



Empana la merluza

- Seca la **merluza** y córtala en cuadrados de 2 cm. **Salpimenta** al gusto.
- En un plato, bate el **huevo**. En otro plato, añade la **harina**. Finalmente, en otro plato, agrega el **panko**.
- Enharina la **merluza**, luego, cúbrela con el **huevo**. Finalmente, reboza en el **panko**.

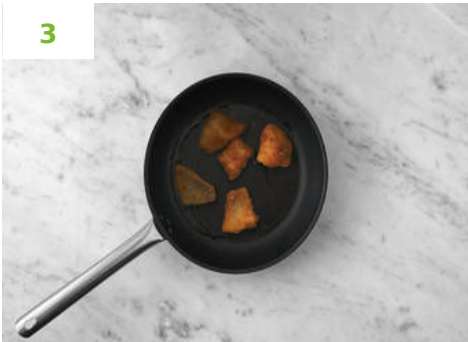
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular pescado crudo.



Monta el bríoche

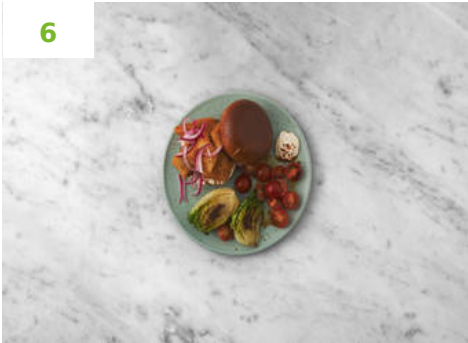
- Corta los **tomates cherry** por la mitad y adereza en un bol con la mitad de la **vinagreta de soja y limón**.
- Cubre la base de los **panecillos de bríoche** con la **mayonesa** y coloca encima la **merluza** crujiente.
- Cubre con la **cebolla** encurtida escurrida y tapa con la otra parte del **bríoche**.

SABÍAS QUE: Si colocas los tomates cherry entre dos platos y los presionas, puedes cortarlos a la vez deslizando un cuchillo entre ambos platos.



Fríe la merluza

- Limpia la sartén, luego, agrega el **aceite para freír** y calienta a fuego medio-alto.
- Fríe la **merluza** 2 min por lado o hasta que esté crujiente y bien hecha por dentro.
- **Salpimenta** y reserva en un plato con papel de cocina.



Emplata y disfruta

- Sirve el **bríoche de merluza** en platos y añade los **cogollos** y los **tomates cherry** a un lado, por separado.
- Agrega la **vinagreta de soja y limón** restante sobre los **cogollos**.

Enjoy your meal!