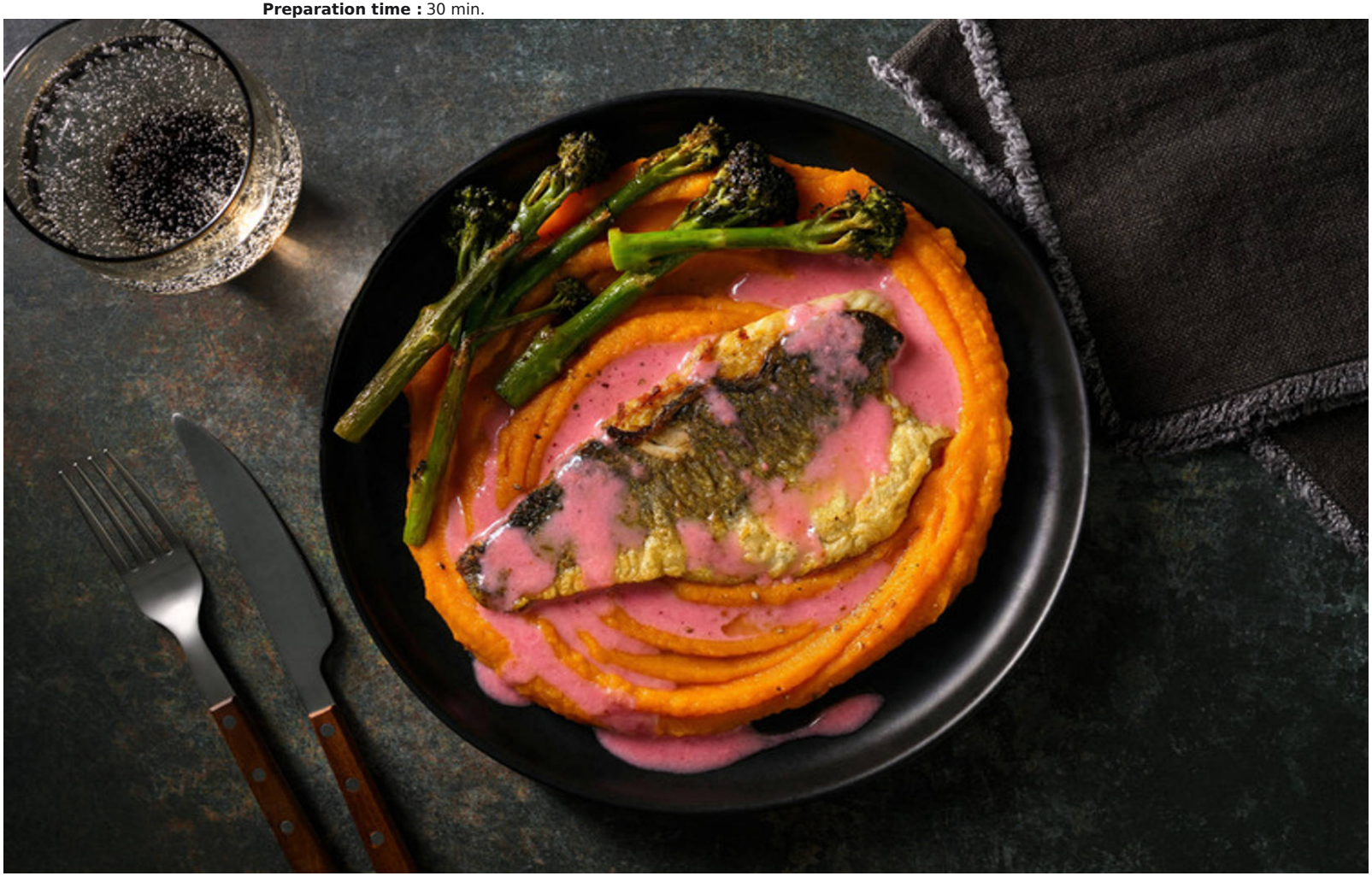
Dorada con leche de tigre al ponzu

con puré cremoso de boniato y brocolini

Sabores del mar

Preparation time : 30 min.



Boniato

Jengibre

Cebolla roja

Limón

Ponzu

Brocolini

Dorada

Sal y pimienta

Aceite de oliva

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/dorada-con-leche-de-tigre-al-ponzu-609

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

Sartén con tapa, Jarra medidora, Túrmix, Colador, Olla

Ingredients for 1–6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Boniato (gramo(s))	400	800	1200
Jengibre (unidad(es))	1	2	3
Cebolla roja (unidad(es))	½	1	1½
Limón (unidad(es))	1	2	3
Ponzu (mililitro(s))	30	60	90
Brocolini (gramo(s))	100	200	300
Dorada (gramo(s))	220	440	660
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	3	6	9

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	2006 kJ
Valor energético (kcal)	479 kcal
Grasas	23.7 g
de las cuales saturadas	3.4 g
Carbohidratos	61.6 g
de los cuales azúcares	17.2 g
Fibra	7.6 g
Proteínas	25.4 g
Sodio	1.69 mg

Allergens

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

Always check the product labels for allergen information.

1

3, 2, 1, ¡a cocinar!

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

- Pela el **boniato** y córtalo en dados de 2 cm.
- En una olla, agrega el **boniato,** cúbrelo con **agua** y añade una pizca de **sal.**
- Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que esté tierno.

2

Prepara la leche de tirgre

- Ralla el **jengibre.**
- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- En una jarra medidora, agrega la **cebolla,** el zumo del **limón,** el **ponzu, jengibre** al gusto, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta.**
- Tritura con un túrmix hasta conseguir una **salsa** homogénea.
- Con un colador fino, cuela la **leche de tigre**.
- Reserva en la nevera hasta el momento de emplatar.

3

Brocolini al fuego

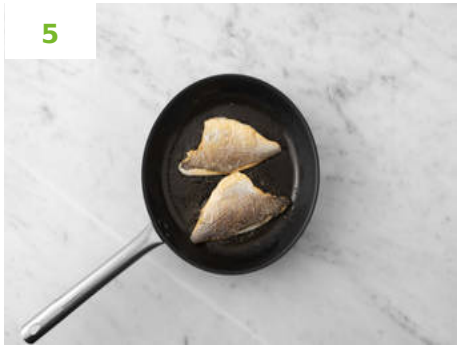
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Saltea el **brocolini** 1 min.
- Añade un chorrito de **agua** y cocina, tapado, 4-5 min a fuego medio, hasta que esté tierno.
- **Salpimienta** y retira de la sartén.

4

Prepara el puré

- Cuando el **boniato** esté listo, escúrrelos y colócalo en la olla.
- Añade un chorrito de **aceite, sal** y **pimienta**.
- Con el túrmix, tritura hasta obtener un **puré** fino.

5

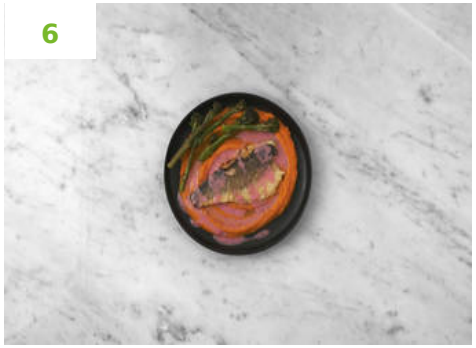


Turno de la dorada

- Seca la **dorada** con papel de cocina y **salpimienta.**
- En la sartén, calienta un chorrito de aceite a fuego medio-alto..
- Cuando esté caliente, cocina la **dorada** 2 min por el lado de la piel, hasta que quede crujiente.
- Cocina 2 min más por el otro lado o hasta que quede bien hecha.

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

6



Listo para disfrutar

- Sirve el **puré de boniato** en la base de los platos.
- Coloca encima, por separado, la **dorada** y el **brocolini.**
- Cubre la **dorada** con la **leche de tigre** al **ponzu.**

Enjoy your meal!