

Merluza a baja temperatura con crema de brócoli y jamón crujiente

Merluza a baja temperatura con crema de brócoli y jamón crujiente, combinación mar y montaña sorprendente, sabor suave de merluza, potencia crema y sal del jamón.

ingredientes

- 1 kg de medallones de Merluza (Congelada)
- 1 Limón
- 50 gr de [Mantequilla](#)
- 300 gr de Brócoli
- 1 Puerro pequeño
- 100 ml de Nata Cocinar
- 50 gr de Queso Azul
- 1 cucharadita de Aceite de Oliva Virgen
- 4 lonchas de Jamón
- Pimienta Negra
- Sal

elaboración Merluza a baja temperatura con crema de brócoli y jamón crujiente

Lo de merluza congelada es porque para poner el pescado a baja temperatura es recomendable congelarlo primero para prevenir el anisakis, dado que la temperatura no llegaría a matarlo.

En una bolsa de vacío apta para cocinar ponemos los medallones de merluza que previamente habremos metido en salmuera (100 gr de sal por litro de agua) durante 15 minutos, la mantequilla y

rodajas de limón, programaremos nuestra olla a 60º durante 35 minutos.

Mientras en una olla pondremos el aceite de oliva virgen, el puerro cortado en aros y esperamos que se fría un par de minutos, entonces pondremos el brécol cortado en trozos, agua para cubrirlo y sal, lo dejaremos a fuego medio alto cociendo unos 15 minutos.

Pasamos el contenido solido de esta olla al vaso de la batidora, añadiremos una pequeña cantidad de agua de la cocción y trituraremos, debe quedar una crema espesa.

Con la olla ya vacía a fuego lento echamos nuestra crema, la nata y el trozo de queso azul, removeremos hasta que el queso se deshaga en ella y espolvoreamos la pimienta recién molida, bajamos la temperatura al mínimo y reservamos para que se mantenga caliente.

Para preparar el jamón pondremos un papel de horno, sobre el extenderemos las lonchas y sobre ellas otro trozo de papel de horno, lo metemos en el horno precalentado a 200º y en 20 minutos deberíamos tener las láminas crujientes y rígidas.

Pondremos un poco de crema en el fondo del plato, sobre esta un medallón de merluza y sobre esta las láminas de jamón crujientes.

Ya tendremos lista nuestra merluza a baja temperatura con crema de brócoli y jamón crujiente.

Medidas:

- Cucharada es una cuchara sopera
- Cucharadita es una cucharilla de postre
- Pizca es un pellizco
- Si no se ponen cantidades es al gusto del cocinero
- Si queréis hacer mas cantidad o menos hacer una simple regla de tres.