



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	596 Kcal
Proteínas:	39.0 g
Grasa Total:	19.6 g
Colesterol:	7.5 mg
H. de Carbono:	71.0 g
Fibra Dietética:	13 g
Sodio:	602 mg

FILETE DE CORVINA CON TAPENADE DE ACEITUNAS, SOBRE PASTELERA DE CHOCLO

Ingredientes

Filete de corvina

5 Filetes de corvina

Sal y pimienta a gusto

¼ Taza de vino blanco

¼ Taza de jugo de limón

Tapenade de aceitunas

1 Taza de aceitunas negras deshuesadas

1 Diente de ajo pelado y sin su centro

¼ Taza de pan rallado

3 Cucharadas de aceite de oliva

½ Tarro de crema NESTLÉ® (167 g)

Pimienta y orégano a gusto

Pastelera de choclo

½ Cebolla cortada finamente

6 Choclos pasteleros desgranados (1.2 kilos de granos)

1 Cucharada de albahaca cortada finamente

2 Tazas de leche SVELTY®

2 Cucharadas de azúcar

Sal a gusto

Aceite de albahaca

1 Taza de hojas de albahaca pasadas por agua hirviendo (sin tallos)

¼ Taza de perejil fresco

½ Taza de aceite de oliva

Preparación

1.- Acomoda el pescado en una fuente apta para horno,

vierte el jugo de limón y el vino blanco por todos sus lados. Condimenta con sal y pimienta y refrigera unos minutos. Para la tapenade junta en un jarro de mini pimer las aceitunas con el ajo, pan rallado, aceite de oliva, pimienta, orégano y la crema NESTLÉ®. Procesa hasta conseguir una pasta cremosa de color oscuro. Reserva.

2.- Aparte, en una cacerola caliente una cucharada de aceite de oliva y saltea la cebolla durante unos minutos a fuego bajo. Mientras muele el choclo en el jarro de una juguera con la leche SVELTY®, las hojas de albahaca y el azúcar. Añade esta molienda a la cacerola y cocina a fuego medio durante 25 a 30 minutos revolviendo de vez en cuando. Condimenta con sal y pimienta a gusto, retira del fuego y reserva.

3.- Luego, cubre la superficie de cada trozo de corvina con la tapenade de aceitunas. Hornea a temperatura alta de 180°C durante 15 a 20 min. hasta cocer el pescado completamente. Mientras, para el aceite de albahaca, junta todos los ingredientes en el jarro de una mini pimer y procesa a velocidad alta hasta conseguir una salsa de color verde y de textura homogénea. Una vez todo listo, dispone una porción de pastelera en el centro de un plato y sobre este acomoda una porción de corvina. Vierte la salsa por sus bordes en forma decorativa y sirve de inmediato.

