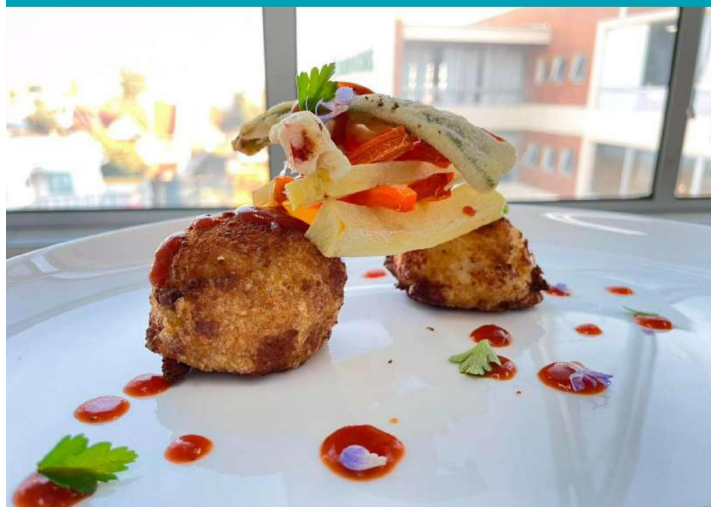


Fecha: 08-08-2021
Medio: El Rancagüino
Supl.: El Rancagüino
Tipo: Actualidad

Pág.: 15
Cm2: 952,6
VPE: \$ 1.507.902

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: **MERLUZA DE PICHILEMU EN BOLA APANADA, ACOMPAÑADA CON VEGETALES DE DOÑIHUE FRITOS Y HORNEADOS, EN SALSA DE TOMATE AGRIDULCE**



MERLUZA DE PICHILEMU EN BOLA APANADA, ACOMPAÑADA CON VEGETALES DE DOÑIHUE FRITOS Y HORNEADOS, EN SALSA DE TOMATE AGRIDULCE



MIGUEL MARTÍNEZ F.♦
Chef instructor y coordinador
de carrera
Gastronomía Internacional y
Tradicional Chilena
CFT Santo Tomás Rancagua

INGREDIENTES

Vegetales horneados y fritos

- 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 papa
- 200 grs. de harina
- 1 huevo

Salsa de tomate agridulce

- 100 grs. de azúcar
- 50 cc. de vinagre
- 50 cc. de salsa de soja
- 100 grs. de salsa de tomate

Merluza apanada

- 1 merluza
- 100 grs. de harina
- 1 huevo
- 100 grs. de pan rallado
- Condimentos

MISE EN PLACE:

- Realizar higienización de utensilios e insumos.
- Limpiar todas las verduras.
- Realizar cortes a elección, ideal en bastones.
- Refrigerar todo lo que necesite cadena de frío.
- Pre-calentar el horno a 180°C.
- Disponer aceite para frituras (T° de cocción 175°C).

PREPARACIÓN:

Merluza Apanada:

- Cortar en cubos irregulares la merluza.
- Condimentar a gusto.
- Llevar a moler en juguera o mixer.
- Dar forma de bola aproximadamente de 5 cm y llevar a enfriar por 20 min.
- Apanar merluza en el siguiente orden: Harina, huevo y pan rallado. Reservar.

Verduras fritas y horneadas

- Cortar todas las verduras en bastones, las zanahorias y las papas llevar al horno a 180°C por 25 minutos aprox.
- Con la harina y el huevo hacer una tempura para freír los pimientos: se bate el huevo, se mezcla con la harina y agua fría hasta generar una mezcla homogénea, condimentar a gusto.

Salsa de Tomate Agridulce

- Colocar el azúcar en un sartén, cuando se derrita o llegue al punto de caramelizearse.
- Agregar el vinagre, la salsa de soja y salsa de tomate, dejar que reduzca a fuego bajo y reservar.

Término:

- Freír tempuras de pimientos hasta que doren por todas sus caras.
- Freír bola de merluza apanada hasta dorar.
- Sacar papas y zanahorias del horno, condimentar.

MONTAJE

Servir la merluza apanada en bola acompañada de verduras horneadas y fritas, salseando sobre éstas nuestra salsa agridulce de tomate. Opcional: se pueden agregar hojas verdes en la decoración acompañadas de jugo de limón para condimentar.

♦ **Sobre el autor:** Titulado como Técnico en Gastronomía Internacional y Tradicional Chilena en Santo Tomás sede Rancagua, se ha especializado en el área de Educación con dos diplomados en Planificación y Desarrollo Curricular y Pedagogía para la Educación Vocacional y actualmente cursa un tercer Diplomado para la Educación Superior, mención Tecnologías e Innovación, parte del Encuentro Internacional "Chile y México: Unidos por la Gastronomía", como exponente de la cocina de la Zona Centro de Chile. Actualmente trabaja en el CFT Santo Tomás Rancagua como chef instructor y coordinador en la carrera de Gastronomía Internacional y Tradicional Chilena.

