

Bonito con salsa de mango

Tipo de plato: Pescados y Mariscos · Procedencia: Mesacamilla · Autor: Canela Molida

INGREDIENTES

0

400 gr Bonito — lomo
Salsa mango

Sal

1 cucharada/s Perejil — cortado con tijera

100 gr Yogur — natural

200 ml Nata

300 ml Fumet de pescado (caldo)

7 gr Pimienta verde — entera en conserva escurrida

Curry — en polvo

50 ml Brandy — o armañac

1 Mango — que pese 250 gr aprox.

Pimienta negra — recién molida

ELABORACIÓN

Poner a la plancha el bonito dejando el centro casi crudo.

Salsa mango Pele el mango y corte la pulpa en trozos. Póngala en un cazo junto con el brandy, el curry y la pimienta verde, y cueza a fuego lento durante 5 minutos. Añada el fondo de pescado y cueza durante 20 minutos. Agregue la nata y cueza otros 5 minutos, seguidamente apague el fuego e incorpore el yogur.

Triturar la salsa durante 30 segundos. Pásala por un chino y salpimentar al gusto. Sirva la salsa inmediatamente o manténgala caliente al baño maría. Un momento antes de servir, incorpore el perejil.

(Y dice en la introducción de ésta salsa que es "... refrescante y afrutada, es perfecta para comidas al aire libre. Resulta deliciosa con pescado a la plancha o a la barbacoa o con crustáceos como langosta o cigalas).