

Bonito con salsa de mango

Tipo de plato: Pescados y Mariscos | Procedencia: Mesacamilla | Tiempo: minutos |
Dificultad:

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 mangoPele 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 afruitada, 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).