

“TIRADITO” TEMPLADO DE VIEIRAS CON CREMA FINA DE COLIFLOR Y ACEITE VERDE

4 raciones

30 min

Media

Invierno · Otoño

Pescado blanco



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
357 kcal	21.4 g
Grasas	Carbohidratos
24.8 g	10.2 g
Fibra	Sal
3.3 g	1.27 g

Ingredientes

- 12 vieiras (3 por persona)
- 1 coliflor pequeña (o ½ grande)
- 2-3 cucharadas de AOVE
- Pimienta negra (opcional)
- Limón o lima (zumo y/o ralladura)
- Perejil (1 manojo)
- (Opcional) microbrotes o canónigos para terminar

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Crema de coliflor
- 2** Cuece la coliflor en ramilletes en agua (o al vapor) 12-15 min, hasta muy tierna.
- 3** Escurre bien (importante para que quede sedosa).
- 4** Tritura con 1-2 cucharadas de aceite de oliva y un chorrito pequeño de agua de cocción hasta lograr textura "crema".
- 5** Ajusta pimienta y unas gotas de limón. Sin sal o mínima.
- 6** Tritura perejil aceite de oliva (y 5-10 gotas de limón).
- 7** Cuela con un colador fino para que quede limpio y "gastro".
- 8** Seca bien las vieiras con papel (clave para dorar).
- 9** Sartén muy caliente + unas gotas de AOVE.
- 10** Marca 30-45 segundos por lado: doradas por fuera, jugosas dentro. Retira.

THERMOMIX

- 1** Pon 500 g de agua en el vaso. Coloca la coliflor en ramilletes en el Varoma (repartida sin apretar) y cocina al vapor **15 min / Varoma / vel 1** (hasta que esté muy tierna).
- 2** Pasa la coliflor al cestillo o a un colador y deja escurrir 2-3 minutos (esto es clave para que la crema quede sedosa).
- 3** Vacía el vaso. Añade la coliflor escurrida, 1-2 cucharadas de aceite de oliva y 30-60 g del agua de cocción (empieza por menos). Tritura **1 min / — / vel 8**.
- 4** Comprueba textura y, si hace falta, añade un poco más de agua de cocción y vuelve a triturar **10-20 seg / — / vel 8**.

- 5** Ajusta con pimienta y unas gotas de limón. Sal: nada o mínima.
 - 6** Con el vaso limpio y bien seco, pon perejil (solo hojas) y aceite de oliva. Añade 5-10 gotas de limón. Tritura **20-30 seg / — / vel 8**.
 - 7** Cuela con un colador fino (mejor si es de malla) para que quede limpio y brillante.
 - 8** Sécalas muy bien con papel (clave para dorar).
 - 9** Calienta una sartén a tope y añade unas gotas de aceite de oliva.
 - 10** Marca las vieiras 30-45 segundos por lado, hasta dorar por fuera y mantenerlas jugosas por dentro. Retira.
 - 11** Sirve la crema, añade unas gotas del aceite de perejil y coloca las vieiras encima.
-

Consejos

- Seca muy bien las vieiras antes de marcarlas: así se doran rápido sin cocerse y quedan jugosas.
- Para una crema más sedosa, escurre la coliflor a conciencia y ajusta la textura con muy poca agua de cocción, poco a poco.
- El aceite verde queda más “fino” si lo cueles con colador muy fino (o gasa) y lo usas recién hecho.
- Si quieres un toque más cítrico, añade ralladura de lima al final (sin pasarte) y unas gotas justo antes de servir.
- Acabado opcional: microbrotes o canónigos para aportar frescor y contraste visual.